विद्यार्थियों को योग संदेश

लेखक

योगमार्तण्ड स्वामी ज्योतिर्मयानन्द

अनुवादक

योगिरत्न डा० शशिभूषण मिश्र

मूल्य-
पु० स० रु० 90/=
विदेश में- 10 अमेरिकन डालर

SWAMI JYOTIRMAYANANDA ASHRAM



प्रकाशक –

इन्टरनेशनल योग सोसायटी,

लालबाग, लोनी, गाजियाबाद उ०,प्र०

फोन० दिल्ली लोकल 91-600237. STD (0575) 600237

e-mail: iys@ndf.vsnl.net.in

प्रथम संस्करण –2000

ISBN - 81-85883-29-7

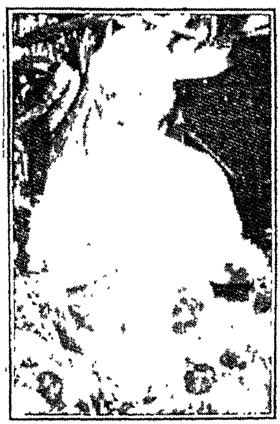
अनुवादक – **योगिरत्न डा० शशिभूषण मिश्र**

मूल अँग्रेजी पुस्तक– ADVICE TO STUDENTS का अविकल हिन्दी अनुवाद।

योग ज्योति प्रेस लालबाग स्वामी ज्योतिर्मयानन्द आश्रम, लोनी गा. बा. उ. प्र. से मुद्रित

प्रकाशकीय

आज के जटिल और अत्यधिक तनाव ग्रस्त ससार मे विद्यार्थियो को अनेक प्रकार की चुनौतियो का सामना करना पड रहा है। आज के युवाओ को मानवी गुणों को खोए बिना उन्नत तकनिकी निपुणता प्राप्त करनी है। फिर भी स्वयं को यांत्रिक मानव नहीं बनाना है। उन्हे सुख, समृद्धि और सफलता के रूप मे जहाँ एक ओर अपनी महत्वाकाक्षाओ को पूरा करना है वहीं दूसरी ओर, दूसरो की आवश्यकताओ और मानवता के कल्याण के प्रति असवेदनशील भी नहीं बनना है।



अपने उदेशों के माध्यम से श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी इस बात पर विशेष बल देते है कि यदि विद्यार्थी, जीवन के नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यो की महत्ता को स्वीकार नही करते, यदि वे स्वय चारित्रिक बल विकसित कर धर्ममार्ग का अनुसरण नहीं करते है तो उनकी शिक्षा व्यर्थ ही मानी जायेगी। यद्यपि उन्हे सर्वोच्च शैक्षणिक उपाधि प्राप्त हो सकती है। परन्तु, यदि जीवन के मानवीय और आध्यात्मिक मूल्यो को विस्मृत कर वे करुणा, उदारता, अनुकूलनशीलता जैसे सद्‌गुणों को नही विकसित करते तो वे न तो अपने व्यावहारिक कर्तव्यों का अच्छी तरह पूरा कर सकते है और नही अपने सम्बन्धो को मधुर बनाए रख सकते है।

1985 से लगातार श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी अमेरिका मे विश्व हिन्दू परिषद तथा अन्य हिन्दू सगठनो के माध्यम से युवाओं और विद्यार्थियों में नवीन चेतना और अन्तर्दृष्टि उत्पन्न कर रहे है। अमेरिका के ओरलैण्डों, एटलान्टा, बोस्टन, पिट्स वर्ग और अन्य नगरों में आयोजित युवा शिविरों

और प्रशिक्षण सत्रों मे स्वामी जी के अनगिनत व्याख्यान आयोजित किए जा चूके है। स्वामीजी के प्रेरक व्याख्यान अमेरिका के युवा विद्यार्थियो मे बहुत लोकप्रिय और प्रभावी हुए हैं। इसकी बढती मॉग को देखते हुए सम्पूर्ण व्याख्यानों के आधार पर इस पुस्तक का निर्माण किया गया।

प्रस्तुत पुस्तक मे उन सभी महत्वपूर्ण प्रश्नों का उत्तर दिया गया है जो प्रत्येक विद्यार्थी और युवक के मन में उठा करते है। विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक, बौधिक और आध्यात्मिक प्रतिभा को विकसित कर सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान किया गया है। सकल्प शक्ति और आत्मविश्वास कैसे बढाये, मन को एकाग्रित कैसे करें, अपने माता–पिता से कैसे व्यवहार करे, शारीरिक रूप से कैसे स्वस्थ रहे, जीवन में सच्ची सफलता कैसे पाएं, इत्यादि कुछ ऐसे ही व्यावहारिक प्रश्नो का उत्तर स्वामी जी ने अपनी सरल, सुगम, प्रेरक और प्रवाहमय शैली में प्रस्तुत किया है।

विद्यार्थियों को योग संदेश नामक यह पुस्तक सभी अवस्थाओ के उन विद्यार्थियो के लिए एक् प्रकाश पुँज के समान है जो आत्मोन्नति के गुप्त रहस्यो को जानकर अपने जीवन में सफलता और पूर्णता प्राप्त करना चाहते हैं।

जो कोई भी आधुनिक जगत की चुनौतियो को सफलता पूर्वक स्वीकार करते हुए सुख, समृद्धि, सफलता और साक्षात्कार प्राप्त करना चाहते हैं उनके लिए प्रस्तुत पुस्तक स्वत मार्गदर्शन प्रदान करेगी। इसमें वर्णित प्रेरक कथाये, उपाख्यान और उद्धरण उसे सही निर्णय लेने मे सहयोग करेगे।

परमेश्वर की कृपा से आप सबों को सुख, समृद्धि, सफलता, शान्ति और आध्यात्मिक प्रबुद्धता प्राप्त हो।

स्वामी ललितानन्द
योग रिसर्च फाउन्डेशन
मयामी, फ्लोरिड़ा, अमेरिका

अ् वादकीय

विद्यार्थियों के लिए यह एक अद्भुत पुस्तक है। आज का युवक अनेक कारणों से दिक्भ्रमित है। भौतिकता के चका–चौध में जीवन के लक्ष्य के प्रति उसका कोई स्थाई दृष्टिकोण नही बन पाता। मॉग और आपूर्ति के सिद्धान्त को जीवन का महत्वपूर्ण अग मानने के कारण



आज का विद्यार्थी वर्तमान और भविष्य के बाजार को ध्यान मे रख कर अपना लक्ष्य निर्धारित करता है। परिणमत. उस की शिक्षा ज्ञान और आत्मोन्नत्ति का माध्यम बनने के बदले एक वस्तु बन गयी है। यही कारण है कि जब उच्च शिक्षा प्राप्त विद्यार्थी कल का नागरिक बनता है ता वह जीवन की चुनौतियों का सफलता पूर्वक सामना नही कर पाता। उसे जीव· · ारी बाधाओ, मानसिक और भावनात्मक समस्याओ को सुलझाने की अन्तर्दृष्टि नही होती। परिणामत वह उपभोक्ता वादी सस्कृति मे भौतिक उपलब्धिया कर लेने के पश्चात् भी जीवन मे सुख, शान्ति, सामजय और आनन्द का अनुभव नही कर पाता। वह स्वय को निराश, उदास, तनावग्रात और हारा हुआ अनुभव करता है।

प्रस्तु पुस्तक मे विश्व प्रसिद्ध सन्त और 75 से भी अधिक पुस्तको के लेखक पूज्य स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी ने वैदिक संस्कृति

के आधार पर विद्यार्थियो के लिए व्यावहारिक मार्ग दर्शन प्रस्तुत किया है जो केवल परीक्षा मे उनके लिए उच्च स्थान ही नही सुरक्षित करता। बल्कि जीवन की परीक्षा मे भी सफलता सुनिश्चित करता है।

तात्विक दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति जीवन के विश्वविद्यालय मे एक विद्यार्थी है। उसे अनेक प्रकार की परीक्षाओ से गुजरना पडता है। आत्मिक रूप से जब तक व्यक्तित्व का समुन्नत विकास नही होगा जीवन की परीक्षा मे उतीर्ण होना सभव नहीं है। प्रस्तुत पुस्तक मे श्री गुरुदेव ने व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए अत्यन्त व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया है जिसे अपना कर कोई भी जीवन मे सफलता प्राप्त कर सकता है। मुख्य रूप से विद्यार्थियों को दृष्टि मे रख कर लिखी गयी यह पुस्तक सभी अवस्था के लोगो के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

इस पुस्तक के प्रकाशन में श्री राकेश कुमार पाण्डेय, नोयडा, श्री एन बी निरूला, वेस्ट पटेल नगर दिल्ली और श्री धर्मवीर चौधरी निठौरा लोनी का उदारता पूर्वक सहयोग प्राप्त हुआ है। पूज्य गुरुदेव की अनन्त कृपा और आशीवाद आप सबों को प्राप्त हो।

श्री गुरुदेव की मूल पुस्तक Advice to students निश्चित रूप से इस अनुवाद से अधिक प्रभावशाली है। क्योकि अनेक स्थानो पर स्वामी जी के प्रेरक भावो को ठीक–ठीक उसी रूप मे नही रख पाया हूँ। अत मेरा विनम्र आग्रह है कि जो अँग्रेजी भाषा पढ सके उन्हे मूल पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिए।

यदि इसके अध्ययन से आप सबो को कुछ भी प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ तो उसे अपना सौभाग्य समझूँगा।

स्वामी ज्योतिर्मयानन्द आश्रम

योगिरत्न डा० शशि भूषण मिश्र



यह पुस्तक पूज्य गुरुदव योगमातण्ड श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी महाराज के पावन चरणों में समर्पित है जिनकी ज्ञान-गंगा में डुबकी लगा कर विश्व के असंख्य व्यक्ति पावन बन रहे हैं और अपने जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार के पथ पर अग्रसर हो रहे हैं। योगिरत्न डा० शशि भूषण मिश्र

विषय सूची

सुनहला अवसर

सफलता के रहस्य

सद्‌गुणों का विकास

आप और आपका परिवार

इस जगत की चुनौतियों का सामना करें

प्रखर स्वास्थ्य की ओर



स्वामी ज्योतिर्मयानन्द

I

सुनहला अवसर

अपनी प्रसुप्त शक्ति को उद्घाटित
कीजिए आपके हृदय की गहराई
में अनन्त शक्ति स्त्रोत
छुपा हुआ
है।

प्रतिभा का विकास

आपके व्यक्तित्व मे जो सर्वश्रेष्ठ है उसे प्रवर्द्धित, प्रस्फुटित और उन्नत्त करने के लिए छित्र जीवन –एक सुनहला अवसर है। जीवन की इस अवस्था मे आप अपने भविष्य की आधार शिला रखते है आपको चाहिए कि इस बहुमूल्य समय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करें। अपने अध्ययन पर ध्यान देने के साथ – साथ आपको अपने आन्तरिक दिव्य गुणों को भी विकसित करना चाहिए जिससे आप मे आत्मविश्वास बढे और आप जीवन की चुनौतियो का सफलता पूर्वक सामना कर सके।

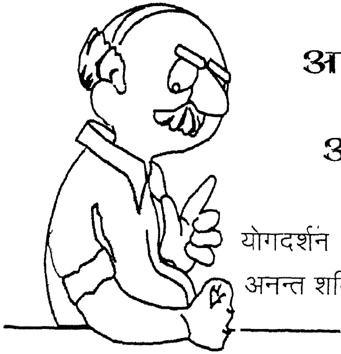
जब तक आपका हृदय रचनात्मक विचारो से परिपूर्ण नही है और आपके हाथ मानवता की सेवा मे सलग्न नही होतो, तब तक आपकी शिक्षा पूर्ण नही मानी जा सकती है।

सफलता की कुंजी

श्रद्धा, धैर्य, निरन्तरता और समझदारी के साथ किया गया सच्चा प्रयास ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता की कुॅजी है। कृष्ण, बुद्ध, जेसस, महात्मा गॉधी, स्वामी विवेकानन्द, रामकृष्ण परमहंस, मीरा, गारगी मदालसा और विश्व के अन्य प्रेरक व्यक्तियों के जीवन चरित्र का अध्ययन कीजिए और यह देखिए कि विषम परिस्थितियों मे महात्माओं ने कैसा व्यवहार किया, कैसे उनके जीवन को सफल बनाने

मे श्रद्धा, साहस, आत्मविश्वास, सतत पुरुषार्थ और समर्पित सेवा का योगदान रहा।

अनुकूल परिस्थिति और अवसर की प्रतिक्षा मे बैठे रहने वाला व्यक्ति नहीं बनिए। इसके विपरीत स्वयं को निपुण करने के लिए सतत् प्रयास करते हुए दृढ निश्चय के साथ प्रतिपल आगे बढते चलिए। इसके परिणाम स्वरुप आपके समक्ष ऐसे अनेक अवसर उपस्थित होगे जिसकी स्वप्न मे भी आपने कल्पना नही की होगी। एक प्राचीन कहावत है–– First deserve then desire अर्थात पहले योग्यता तब कामना ।" परन्तु इससे भी अच्छा सिद्धान्त है– Simply deserve but do not desire अर्थात केवल योग्यता बढाये कामना नही। जब आपमे यथोचित पात्रता और योग्यता आ जाएगी तो ईश्वरीय योजना के अनुसार आपके समक्ष ऐसे अदभुत अवसर उपस्थिति होगे जिसकी सभावना की आपने कभी कल्पना भी नही की होगी।



अपने भाग्य के निर्माता आप स्वयं हैं

योगदर्शन के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति मे अनन्त शक्ति और सभावना विद्यमान है। अपने पुरुषार्थ से आप विगत ऋणात्मक कर्मो और गलतियो के प्रभाव को समाप्त कर भविष्य के लिए सुख, समृद्धि और सफलता का बीजारोपण कर सकते हैं।

आज आप जो हैं वह आपके द्वारा भूतकाल मे की गई क्रियाओं और विचारो का परिणाम है। आज के विचार और क्रियायें आपके भविष्य का निर्धारण करती है। जैसे – जैसे आप अपने सोचने और करने के ढंग मे परिवर्तन लाते जायेंगे आप अपनी इच्छानुसार अपने भविष्य का निमार्ण कर सकते है।

अपने जीवन के कडुवे अनुभवों के लिए वाह्य कारणों को दोषी नही ठहराइए। आप जो कुछ भी है या होगे, उसका उत्तरदाइत्व स्वय लीजिए। साहसी बनिए और अपने भविष्य का नवनिर्माण कीजिए। क्या ससार में ऐसे लोगों के उदाहरण का अभाव है जिसमे अत्यन्त विषम परिस्थिति मे रहने वाले लोगो ने भी ाम, यश और सफलता की ऊँचाइयों को प्राप्त किया?

सकारात्मक सोच विकसित करें

विचार शक्ति से बढकर इस जगत मे और कोई भी शक्ति नही है। इर ेिए सकारात्मक सोच विकसित करे। सही ढग से सोचें। सकारात्म सोच की कला'' के अध्ययन से आप विचार शक्ति करने की रहस्यमय कला को ज्ञात कर सकते है। गीता, बाइबिल तथा सन्त महात्माओ द्वारा रचित सद्ग्रन्थो के अध्ययन से अपने विचार को उन्नत बनाइए। विचार परिशोधन के द्वारा आप सृजनशील लेखक, कवि, इतिहासकार, दार्शनिक, वैज्ञानिक और मानवता के नायक बनकर चमक सकते हैं।

*(श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द की एक अत्यन्त प्रेरक पुस्तक)

अपने मन की गहराई को उद्‌घाटित करें

आपका मन पानी मे तैरते हुए एक विशाल हिमखण्ड के समान है। आंप इसके एक छोटे से अश के विषय में ही जानते हैं। इसके नीचे विशाल और अज्ञात अश छुपा हुआ है जिसे अपने सास्कृतिक और आध्यात्मिक विकास के लिए उद्‌घाटित कर प्रयुक्त करना अत्यन्त आवश्यक है। मन की अज्ञात गुफाओं को उद्‌घाटित करने का एक प्रभावशाली साधन– ध्यान का अभ्यास है। इसका आरंभ धारणा – मन की एकाग्रता से होता है। धारणा जब गहन और सतत हो जाती है तो उसे ध्यान कहते है ।धारणा के अभ्यास के लिए यहाँ सहज निर्देश दिया जा रहा है.–

आराम से जमीन या किसी कुर्सी पर बैठ जाइए। ऑखें बन्द कर लीजिए। दोनों भौंहों के मध्य अपने मन को एकाग्रित कीजिए। यदि मन इधर–उधर भागे तो उसे पुन उसी स्थान पर लाइए। मन के साथ संघर्ष नही कीजिए। केवल इसकी गतिविधि को द्रष्टा होकर निरपेक्ष भाव से देखते रहे। पन्द्रह मिनट तक इसका प्रतिदिन अभ्यास कीजिए।

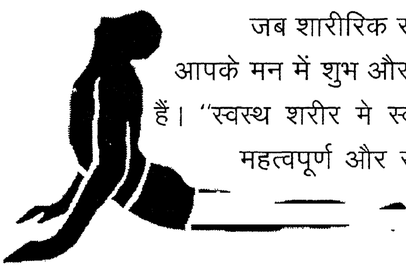
आरंभ मे आपका मन इधर – उधर भटकेगा। आपके आदेश का पालन नही करेगा। परन्तु कुछ समय के अभ्यास के पश्चात् यह एक आज्ञाकारी सेवक के समान आपके आदेशों का अनुपालन करने लगेगा।

आप कई चीजों पर धारणा का अभ्यास कर सकते हैं। पुष्प, मोमबत्ती की लव, राम, कृष्ण, जेसस और बुद्ध के चित्र अथवा आपके मन को जो भी प्रिय लगता हो उस पर धारणा का अभ्यास कर सकते है। मानसिक एकाग्रता से आपकी प्रसुप्त आन्तरिक शक्ति जाग्रत होती

है जिससे आप के विचारों में स्पष्टता और कार्यो में निपुणता आती है। यदि आप में थोड़ी भी मानसिक एकाग्रता है तो आप थोडे समय में ही कई कार्य कर लेते हैं। आप अपने चतुर्दिक आनन्द और प्रसन्नता प्रसारित करते हैं। आपका व्यक्तित्व आकर्षक और प्रभावी बन जात है।

आसन और प्राणायाम का अभ्यास करें

शास्त्रों की घोषणा है– " धर्मार्थकाममोक्षानाम् आरोग्यमूलोत्तम् अर्थात–धर्म, अर्थ काम, और मोक्ष (जीवन के चार पुरुषार्थ)को प्राप्त करने का आधार स्वास्थ्य है।



जब शारीरिक रूप से आप स्वस्थ होते हैं तो आपके मन में शुभ और सात्विक विचार उठा करते हैं। "स्वस्थ शरीर मे स्वस्थ मन" की उक्ति बहुत महत्वपूर्ण और सत्य है।

भारत के प्राचीन ऋषिमुनियों ने आसन–प्रणायाम के रूप में एक अद्‌भुत प्रणाली विकसित किया है। शीर्षासन सर्वांगासन, सूर्यनमस्कार और अन्य महत्वपूर्ण आसन तथा विभिन्न प्रकार के प्राणायामों (जिसका वर्णन इस पुस्तक के अन्तिम अध्याय में किया गया है) को सीख लीजिए।

प्रतिदिन कम से कम २० मिनट तक इनका अभ्यास करने का एक कार्यक्रम बना लीजिए। इस अभ्यास में व्यतीत किया गया समय कभी व्यर्थ नहीं जाता। बल्कि, इससे भविष्य में बहुत समय की बचत

होती है। क्योकि इसके अभ्यास से आप अनेक प्रकार के रोगों से बचे रहेगे तथा विभिन्न प्रकार की मनोशारीरिक विकृतियाँ आपको परेशान नही करेंगी। योगी बनिए।

वाणी को अनुशासित कीजिए

आप अपनी वाणी से पहचाने जाते है। इसलिए मधुर परन्तु ओजस्वी वाणी बोलिए। यदि आपकी वाणी में आचरण की शक्ति और आत्म निश्चय की दृढता नहीं है तो आपके लिए स्थाई कुछ भी प्राप्त करना कठिन हो जाएगा।

जीवन संग्राम के वास्तविक विजेता बनें

वास्तविक वीर कौन है? यह सत्य है कि युद्ध क्षेत्र में जो शत्रु को पराजित कर देता है वह वीर है। परन्तु जो अपनी इन्द्रियों और मन का स्वामी है तथा तो दूसरों का प्रेरणा स्रोत है वह महान वीर है। जिसका जीवन मानवता की सेवा में संलग्न है और जो ससार मे प्रसन्नता और शान्ति प्रसारित करता है वही सच्चा और महानतम वीर है। ऐसा ही वीर बनिए।

योग दर्शन के अनुसार आप किसी देश विशेष तक परिसीमित नहीं हैं । परन्तु आप सम्पूर्ण विश्व के हैं। सबों में विद्यमान एक ही आत्मा को उद्घाटित कीजिए। आप यह भौतिक शरीर अथवा परिसीमित व्यक्तित्व नहीं बल्कि, सर्वव्यापी आत्मा हैं।

दुर्गुण को समाप्त कर सद्गुण विकसित करें

ऐसे कई सद्‌गुण हैं जिन्हें अपने व्यक्तित्व में विकसित करना चाहिए। इन में अहिंसा, अनुकूलनशीलता, दानशीलता, करुणा, सहनशीलता, भाईचारा, विनम्रता, निर्भयता, ईमानदारी, धीरता, निरन्तरता, आत्मसंयम, संतोष, शुद्धता और ईश्वर भक्ति प्रमुख है।

इनके विपरीत हिंसा, क्रोध, लोभ, काम, द्वेष, अभिमान, कृपणता, लापरवाही, भय असंतोष, दोषदर्शन, धूम्रपान, मादक दवाओं का सेवन, कुसगति जैसे अन्य दुर्गुण जिनका व्यक्तित्व पर बुरा प्रभाव पडता है को त्याग देना चाहिए।

सद्‌गुणो का विकास एक महान कला है जिसे विकसित करने के लिए आपको अत्यन्त धैर्य रखना होगा। मान लें कि आपको अहंकार को दूर कर विनम्रता विकसित करनी है तो ऐसा आप एक दो दिन मे नहीं कर सकते। एक ओर आप को लाभ को मन के समक्ष बार–बार प्रस्तुत करना होगा। दूसरी ओर अहकार के कारण उत्पन्न होने वाली कठिनाइयों को भी बताना होगा। महात्मा गाँधी जैसे अनेक महामानवों की जीवनी के अध्ययन से आप विनम्रता जैसे महान गुण के महत्व को अच्छी तरह समझ सकते है। मानसिक रूप से दिन रात निश्चय करते रहें– मैं अधिकाधिक विनम्र हो रहा हूँ।'' धीरे–धीरे यह सद्‌गुण आपके व्यक्तित्व में आता जाएगा।

आपके व्यक्तित्व में जो भी बुराई (ऋणात्मक पक्ष) है उससे स्वयं को अलग करते हुए यह निश्चय करते रहिए कि आप अच्छाई की ओर निरन्तर बढ़ रहे हैं। अपने मन को सूक्ष्मता से देखते रहिए। परन्तु यदि मन में कोई बुरे विचार उठें तो व्यग्र नही होइए। उस समय भी मन

को धनात्मक (अच्छ़ाई) दिशा में ले जाने का प्रयास कीजिए। हमेशा यह स्मरण बनाए रखिए कि जिस प्रकार प्रकाश अंधकार को दूर करता है वैसे ही सद्गुण, दुर्गुण को समाप्त कर देते हैं।

सद्ग्रन्थों का अध्ययन करें

आपके लिए यह आवश्यक है कि आप अपने तथा दूसरे धर्मो के ग्रन्थों का अध्ययन करें। इन में ऐसी शिक्षायें और निर्देश दिए गए हैं जिनसे जीवन की समस्याओं को दूर किया जा सकता है। इनमें व्यक्तिगत जीवन और संसार में शान्ति स्थापित करने का भी रहस्य छुपा हुआ है।

यह सोच कर ही इन ग्रन्थो से विमुख नहीं होइएं कि इनकी कथाये परिकथाओं के समान कपोल कल्पना हैं। सचाई यह है कि सद्ग्रन्थों की कथाओं में गहरे आध्यात्मिक रहस्य विद्यमान हैं। जब आपको इनके गंभीर अर्थ का ज्ञान हो जाएगा तो आप इनमे छुपे रहस्यों को उद्घाटित कर आश्चर्यचकित रह जायेगे।

हिन्दी और संस्कृत सीख कर आप गीता, रामायण, महाभारत, भागवत और उपनिषदों को मूल रूप में पढकर आप लाभ उठा सकते हैं। आज के अत्यन्त भौतिकवादी युग मे रहने वाले सभी युवक–युवतियो को ऋषियों द्वारा प्रदत्त अत्यन्त समृद्ध आध्यात्मिक ज्ञान को भुला नहीं देना चाहिए।

अपनी आत्मा की शक्ति को प्रस्फुटित करने के लिए जीवन व्यतीत कीजिए। महान ऋषियों द्वारा उपदेशित उत्कृष्ट आदर्श और सांस्कृतिक मूल्यों को अपने जीवनान्तर्गत कार्यो में व्यक्त कीजिए और दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनिए। □

विद्यार्थी

S-T-U-D-E-N-T

संसार के इस विश्व विद्यालय में सभी लोग विद्यार्थी हैं। जो कोई भी कुछ सीखने की अवस्था में है अथवा सीखना चाहता है वे सभी "विद्यार्थी" हैं। यद्यपि इस पुस्तक को स्कूल–कालेज में पढने वाले विद्यार्थी के लिए लिखा गया है। परन्तु, इसमें निर्देशित भाव और मार्ग दर्शन उन सबों के लिए उपयोगी है जो जीवन के किसी भी क्षेत्र में, सुख, समृद्धि और सफलता की आकांक्षा रखते हैं।

विद्यार्थी को अनेक योग्यता और पात्रता विकसित करनी पडती है। उन्हें अपने व्यक्तित्व में अनेक प्रकार के गुणों को उत्पन्न करना पडता है। पढाई और जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल होने के लिए जिन मूल भूत योग्यताओ की आवश्यकता है उसे अच्छी तरह याद रखने के लिए आप को केवल विद्यार्थी **(S -T-U-D-E-N-T)** के प्रत्येक अक्षर पर विचार करना है।

"S" is for STUDY (अध्ययन)

अध्ययन दो प्रकार के होते हैं। एक तो है परम्परागत शिक्षा और दूसरा है जीवन का सतत् अध्ययन । अपनी अन्तिम श्वास तक आप


स्वा

एक विद्यार्थी है। प्रत्येक पल आप ऐसा कुछ न कुछ अवश्य सीखते रहते हैं। जिसकी जानकारी आपको पहले नही थी। सीखने की इच्छा कभी समाप्त नहीं होनी चाहिए। शेक्सपियर की घोषणा है कि "पत्थर और बहती सरिता इन सभी में शिक्षा भरी पडी है।" भगवद्‌गीता का कथन है " इस वृक्ष रूपी ब्रह्माण्ड के प्रत्येक पत्ता में वेद–ज्ञान विद्यमान है।"

आपको सुचारू और सुनियोजित ढंग से नियमित अध्ययन करना चाहिए। विद्यार्थी अपनी पढाई के लिए दूसरे पर निर्भर नहीं रह सकता। आपको ही पढना होगा, आप को ही परीक्षा की तैयारी करनी होगी। आप अपने किसी मित्र को बुलाकर यह नही कह सकते–" मेरी पढाई तुम कर लो, मै अभी बहुत व्यस्त हूॅ।" ऐसा सोचना भी मूर्खता है।

प्राचीनकाल के एक सन्त की बाल्यावस्था की प्रेरक कथा है। सन्त बनने के पहले अपने जीवन की आरभिक अवस्था में उन्हे बहुत गरीबी का सामना करना पडा। आजीविका के लिए पूरे दिन काम करना पडता। पढने के लिए रात्रि में ही समय मिल पाता था। एक रात दीपक में तेल नहीं रहने के कारण वे बिना पढे सो गए। इसलिए उनके मन मे बहुत दु.ख था । सोते हुए उन्होने स्वप्न में एक देवदूत को देखा जो कह रहा था– "मैं तुम्हें संसार का समस्त ज्ञान बहुत आसानी से दे दूॅगा। तुम अपना मुॅह खोलो मै उस में सारा ज्ञान थूक दूँगा।" बालक बडा व्यग्र हो गया और खीजते हुए कहा– " नहीं। मैं इस प्रकार से ज्ञान नहीं लेना चाहता। मैं तो अपने दीपक के लिए तेल चाहता हूॅ। जिससे मैं सम्मान पूर्वक स्वय पढ़ते हुए ज्ञान प्राप्त कर सकॅू।"

देवदूत बालक की परीक्षा ले रहा था। उसके उत्तर से वह बहुत प्रसन्न हुआ और उसे अनेक वरदान – आशीर्वाद देकर अन्तर्ध्यान हो गया। आगे चलकर यही बालक एक महान सन्त बना।

इस कहानी में आत्मनिर्भर होने की शिक्षा दी गई है। ऐसी भावना रखें कि आप भी एक मेधावी विद्यार्थी और महान आध्यात्मिक विभूति बन सकते हैं। कक्षा मे जाने से पहले उस दिन पढाए जाने वाले विषयों को पढकर जाइए। उस पाठ की विहंगम जानकारी कर लीजिए। यदि आपने तैयारी कर ली है तो आपका मन पढाए जा रहे विषय को विशेष रूप से ग्रहण करने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। इसके विपरीत यदि आप पहले से तैयार होकर कक्षा में नहीं जाएंगे तो आपकी समझ में कुछ भी नहीं आएगा। परिणामतः आपका मन पढाई से ऊब जाता है और आप स्वय को झूठी सांत्वना देते है–" अभी कुछ समझ में नहीं आ रहा है तो क्या हुआ? घर जाकर मैं सब कुछ अच्छी तरह समझ लूगा।

सफल विद्यार्थी बनने के लिए दिन–रात पुस्तकों में सिर खपाना आवश्यक नहीं है। यदि आप अपने समय का ठीक–ठीक उपयोग करते हैं तो आप की पढाई सुचारू ढग से चलेगी। इसलिए महत्व इस बात का नहीं है कि आप कितनी देर तक पढते है। परन्तु महत्व इसका है कि आप कैसे पढते हैं। इसलिए योजना पूर्वक पढिए।

'T " is for TENACITY (संलग्नता)

किसी विषय में आप यदि कमजोर हैं तो भी हार नही मानिए। बार– बार प्रयास कीजिए। यदि श्रद्धा पूर्वक आप प्रयास करते रहे तो

आप समुचित्त मार्गदर्शन से सफलता अवश्य प्राप्त कर लेंगे। निरन्तर संलग्नता रखकर आप आश्चर्यजनक उपलिब्ध कर लेंगे । किसी के लिए कुछ भी प्राप्त करना असंभव नहीं है। इसलिए एक पल के लिए भी मन में इस धारणा को नहीं आने दीजिए–" मैं तो इसके लिए बना ही नहीं हूँ।"

उदाहरण स्वरूप मानलें कि आपको अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के समक्ष कोई छोटा सा भाषण देना है। आप इसकी तैयारी करते हैं। परन्तु, ज्योही भाषण देना आरंभ करते हैं कि आपकी आवाज कॉपने लगती है, आपकी वाणी अवरुद्ध हो जाती है। जैसे– तैसे जब आप अपना भाषण देकर आते हैं तो कोई कहता है –'आप सार्वजनिक भाषण देने के लायक नहीं हैं। आप में वे सभी गुण है ही नहीं जो एक अच्छा वक्ता में होना चाहिए।" इस प्रकार की बातों से आपको निराश नही होना चहिए।

सभी प्रकार के अध्ययन की आरभिक अवस्था मे थोडी दिक्कत होती है । मन में शंका, द्वद्व और असुरक्षा का भाव उठता है "पता नही होगा या नही।" परन्तु, प्रत्येक व्यक्ति में इन आरभिक दुर्बलताओं पर विजय प्राप्त करने की शक्ति भी होती है। यदि आप प्रयत्न पूर्वक इस दिशा मे सलग्न रहें तो आपको कुछ समय के पश्चात् वही विषय अत्यन्त रोचक लगने लगेगा। एक प्रकार का आनन्द प्राप्त होने लगेगा।

यह सोच गलत है कि आरभ से अन्त तक कोई काम सुगमता से ही होता चलेगा। युद्ध क्षेत्र में बिना सघर्ष किए, समस्याओं से लडे बिना कोई भी वीर नहीं बन पाता। इसलिए अत्यधिक संलग्नता के साथ किसी भी ज्ञान को प्राप्त करने में संलग्न रहना चाहिए।

"U" is for UNDERSTANDING (समझदारी)

समझदारी में ही सुख –शान्ति की महान कुजी छुपी है। समझदारी मे अनेक बातें आती हैं। आपका मन तनाव रहित होना चाहिए तभी आप अपने पाठो को अच्छी तरह समझ सकेगें। आपको स्वय को समझना होगा, दूसरो को समझना होगा, जीवन की घटनाओं के अर्थ को समझना होगा । जब आप अधिक धैर्यवान और ज्ञानी बन जायेंगे तो आपको गलतफहमियों से बचने की कला जाननी होगी। क्योंकि, इसके कारण व्यक्ति की शक्ति और समय का बहुत अधिक अपव्यय होता है।

इस तथ्य को और सहजता से समझने के लिए एक किसान और उसकी कुल्हाडी की इस कथा पर चिन्तन कीजिए–

एक किसान अपने घर के सामने कुल्हाडी से लकडी काट रहा था। किसी काम से वह अपने घर के अन्दर गया। बाहर आने पर उसे अपनी कुल्हाडी नहीं मिली।

चारो ओर खोजने पर भी जब कुल्हाडी नहीं मिली तो अचानक उसकी दृष्टि सडक के उस पार एक घर के पास टहलते हुए एक युवक पर पडी । उसने मन ही मन सोचा "अवश्य ही इस व्यक्ति ने मेरी कुल्हाड़ी चुराई है।" जितनी बार किसान उस व्यक्ति को देखता था उतनी ही बार उसका विश्वास और पक्का होता जाता था। उसने मन ही मन सोचा–" वह चोर जैसा दीखता ही नही बल्कि, चोरो जैसा चलता भी है! " इन बातों से किसान बेंचैन हो गया।

लकडी इक्ट्ठा करके जब वह काम बन्द करने ही वाला था कि उसकी दृष्टि दरवाजे के पीछे गई। उसने जल्दबाजी में अपनी कुल्हाडी दरवाजे के पीछे रख दी थी और भूल गया था।

उसकी दृष्टि सडक के पार टहलते हुए युवक की ओर फिर गई। उसे ज्ञान हो गया कि युवक ने चोरी नहीं की है। इसलिए किसान के मन में यह विचार उठा–'' वह एक सभ्य व्यक्ति है। क्योंकि, वह सभ्य जैसा दिखाई ही नही पड़ता बल्कि, शालीनता पूर्वक टहल भी रहा है।''

इस कथा में यह दिखाया गया है कि व्यक्ति की धारणा कितनी जल्दी बदल जाती है। जब आप किसी गलतफहमी के शिकार होते हैं तो आप घटनाओं की व्याख्या गलत ढंग से करते हैं। परन्तु, जब आपकी समझ ठीक हो जाती है तो आपका मूल्यांकन और निर्णय परिवर्तित हो जाता है।

अपने आप और दूसरो को समझना एक महान कला है। विज्ञान, भूगोल, राजनीति शास्त्र का विद्यार्थी होना सहज है। परन्तु, मानव स्वभाव को समझने वाला विद्यार्थी बनना बहुत कठिन है। मानव एक अत्यन्त रहस्यमय और गहन जीव है। लोगो को समझना और उनके साथ ठीक ढंग से प्रतिदिन व्यवहार करना आपके समक्ष एक चुनौती है।

जीवन के विद्यालय में पढ़ने वाले प्रत्येक छात्र के लिए जीवन की घटनाओं को समझकर उनके प्रति सही दृष्टिकोण और प्रतिक्रिया करना भी अत्यन्त महत्वपूर्ण चुनौती है। सुख–दुःख की परिस्थितियों का सन्तुलित ढंग से सामना करना कोई सहज कार्य नहीं। मन बार–बार पूछता है '' जीवन मेरे समक्ष विषम परिस्थितियॉ क्यो उपस्थित

करता है?" इसका ठीक – ठीक उत्तर नहीं पाने के कारण वह दुःख, निराशा, और उदासी के सागर में डूबने लगता है।

परन्तु, जब आप तनिक गंभीरता से यह विचार करेंगे कि यदि समस्यायें नहीं होती, सब कुछ आपकी इच्छा के अनुसार ही होने लगता तो जीवन कैसा होता? आप इस निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि उस स्थिति में आप बिना रीढ की हड्डी वाले " जेलीफिश" की तरह लुंजपुंज जीव बनकर रह जाते।

गुलाब के पुष्प के लिए जैसे कॉटों का होना आवश्यक है, वैसे ही आप के जीवन में समस्याओं का आना भी आवश्यक है क्योंकि, उससे आपकी ऊर्जा बढ़ती है। आपकी आन्तरिक शक्ति का संग्रह होता है जिससे आपका व्यक्तित्व दिव्य गुणों से सुशोभित हो जाता है।

सही समझदारी के महत्व को जान लेने के बाद आप को योग सम्बन्धी आध्यात्मिक और दार्शनिक अन्तर्दृष्टि विकसित करने में कोई कठिनाई नहीं होगी। योगदर्शन के सम्पूर्ण अध्ययन का विषय समझदारी ही है। अपने आपको समझना, दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध को समझना और अपने चतुर्दिक सम्पूर्ण संसार को समझना ही तो योगदर्शन का विषय है।

"D" is for _ DEVOTI0N (भक्ति)

उपनिषदों में एक सन्देश है जो सभी विद्यार्थियों को दिया जाता है–" मातृ देवो भव"– अपनी माता को ईश्वर समझो। पितृ देवो भव–

अपने पिता को ईश्वर समझो, ''आचार्य देवोभव'' – अपने शिक्षक को ईश्वर समझो। यदि इस शिक्षा को एक कदम आगे बढाते हैं तो हमें संदेश मिलता है –'' देव देवो भव''–देवता को ईश्वर समझो।

ईश्वर के साथ सम्बधित होना आपका अन्तिम लक्ष्य है । आप उसकी ओर क्रमिक रूप से बढते हैं। पहले आप अपने सबसे समीप जो लोग हैं उनमें ईश्वर का दर्शन करते हैं। फिर जो समाज में आपके समीप हैं उन्हें ईश्वर रूप मे देखते हैं। सबसे पहले आपकी माता और पिता आते हैं। आधारभूत मानवी प्रेम के अतिरिक्त आप यह आध्यात्मिक भाव विकसित करते हैं कि ईश्वर इनके माध्यम से क्रियाशील हो रहें हैं।

वैदिक संस्कृति में प्रतिदिन प्रातः काल जब बालक सोकर उठता है तो अपने माता–पिता का चरण स्पर्श करता है और आशीर्वाद लेता हैं। इस क्रिया के माध्यम से यह अनुभव किया जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के माध्यम से ईश्वर क्रियाशील है। बल्कि माता– पिता का अभिवादन करके उनमें वह ईश्वर का दर्शन करता है। इसके साथ–साथ माता–पिता यह अनुभव करते हैं कि उनके अन्दर विद्यमान ईश्वर ही आशीर्वाद दे रहा है। साथ ही वे बालक मे विद्यमान ईश्वर को देखने का प्रयास करते हैं जो उनके प्रति सम्मान और विनम्रता प्रदर्शित कर रहा है।

भक्ति भाव का विकास घर से आरंभ होता है। दादा– दादी माता–पिता और अपने बड़े बुजुर्गो की सेवा करके आप ईश्वर के प्रति भक्ति विकसित करते हैं। जब आप थोडे बडे होते हैं तो आप अपने शिक्षक (आचार्य) की सेवा करके ईश्वर भक्ति विकसित करते हैं।

चाहे आप किसी से कोई ज्ञान अथवा कला क्यों न सीख रहे हो आपको उनके प्रति श्रद्धा और विनम्रता का विशेष भाव बनाना चाहिए। ऐसा करने से ही उनका हृदय आप के हृदय के साथ सम्पर्क बना सकता है। शिक्षक और शिष्य (छात्र) के मध्य इस गहरे सम्बन्ध से ही सर्वोच्च शिक्षा और ज्ञान प्राप्त हो सकता है। उन्नत दृष्टिकोण से "शिक्षक"– आध्यात्मिक "गुरु" को कहते हैं जो आपको मुक्ति पथ पर मार्गदर्शन प्रदान करते है।

अपने जीवन मे आपने बहुत धन, मान, यश, वैभव और प्रभुता प्राप्त किया होगा। परन्तु, आपके हृदंय में यदि ईश्वर– भक्ति की सरिता नहीं प्रवाहित हो रही है तो आपका जीवन अर्थहीन है। एक दिन आप वृद्ध हो जायेगे और अपने द्वारा संग्रहित किसी भी वस्तु का उपभोग नही कर सकेंगे। ईश्वर भक्ति के अभाव में आपको अत्यन्त दु.ख और एकाकीपन का अनुभव होगा। इसके विपरीत यदि आप अपने अन्तर्मन में ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव क्रर लेगे तो वृद्ध होने पर अथवा काल का ग्रास बनते हुए भी आपका मन शक्ति और आनन्द से परिपूर्ण रहेगा। इस प्रकार भक्ति एक ऐसा अनमोल खजाना है जिसके समक्ष अन्य सभी चीजें मूल्यहीन और अर्थहीन हो जाती हैं।

"E" is for -- ERADICATION OF DEFECTS (दुर्गुण उन्मूलन)

आत्मनिरीक्षण और आत्मविश्लेषण के अभ्यास से दुर्गुणों को दूर कर सद्‌गुण विकसित करना सहज हो जाता है। दूसरों की कमी देखने में समय व्यर्थ नहीं कीजिए। इसके विपरीत, अपने अन्दर कमी देखने का प्रयास कीजिए। प्रत्येक दिन शाम को आत्मनिरीक्षण कीजिए और

आपने कहाँ– कहाँ और क्या– क्या गलतियां की इसे पता लगाइए। अपने आप से प्रश्न कीजिए– "क्या मैने आज अपना कार्य पूरा किया? क्या किसी विशेष परिस्थिति में मैने अनावश्यक रूप से प्रतिक्रिया व्यक्ति की? क्या मैने अपने किसी मित्र या व्यक्ति को ऐसी बातें कह दी जो हमें नही कहनी चाहिए थी?" प्रतिदिन आपने जो गलती की है उसे एक डायरी में लिखकर उसे पुनः नहीं करने का निश्चय करना – दुर्गण उन्मूलन में उपयोगी हो सकता है।

अपने व्यक्तित्व में यदि आप कोई दुर्बलता, कमी अथवा दुर्गण पाते है तो इसके लिए मन को दुःखी नही बनाइए। मानव के विकास क्रम में गलती होना स्वाभाविक है। सीधे खडे होकर चलना सीखने के क्रम में बालक कई बार गिरता है। इसके साथ ही अपनी गलतियों के सही सिद्ध करने का भी प्रयास नही कीजिए। इसके विपरीत दृढ़ निश्चय और चुनौती के साथ अपनी दुर्बलताओं का सामना कीजिए। दुर्गुणों का उन्मूलन और दिव्यगुणों का विकास आपके जीवन में निरन्तर चलते रहना चाहिए। यह एक साहसिक प्रक्रिया है।

आत्मनिरीक्षण के द्वारा आप अपने व्यक्तित्व मे विद्यमान, क्रोध, लोभ, द्वेष, उत्तेजना, अधीरता जैसे अन्य दुर्गुणों को क्रियाशील होते अनुभव करेंगे । इन कमजोरियों को दूर करने की एक कला है। इसके लिए कोई विशेष मनोवैज्ञानिक विश्लेषण की आवश्यकता नही है। चार वर्ष की अवस्था में बहुमूल्य सामान तोड देने पर आपकी माता ने चार चपत लगाया था वह एक ग्रन्थी बनकर आप में क्रोध के रूप में प्रकट हो रहा है– अपनी कमजोरियों के लिए इस प्रकार के मनोवैज्ञानिक विश्लेषण जानना आवश्यक नहीं है। आपके व्यक्तित्व में कब और कैसे

दुर्गुणों का बीजारोपण हुआ यह जानना कोई महत्व नहीं रखता। बल्कि, इन्हें निर्मूल करने की कला विकसित करना अधिक महत्पूर्ण है।

आप को धीरे –धीरे यह जानना आवश्यक है कि आपके अन्तर्मन में परम प्रेमी परमात्मा विद्यमान है। प्रतिदिन दृढ़ता पूर्वक निश्चय कीजिए– "मेरा प्रेम बढ रहा है" और उत्तरोत्तर बढती अपनी उदारता और हृदय की विशालता को अपने सम्पर्क मे आने वाले लोगों में अभिव्यक्त कीजिए। सन्त –महात्माओं के विषय में सोचिए। वे कितने प्रेमी, कृपालु और उदार हैं। स्वयं भी उनके जैसा बनने का निश्चय कीजिए। इस लक्ष्य की प्राप्ति में किसी भी अवरोध को आगे नहीं आने दीजिए।

अपने व्यक्तित्व में शुभ गुणों को बढाकर आप दुर्गुणो को कम कर सकते है। यदि आरभ में थोडे बहुत दुर्गुण दिखाई भी पडे तो आप चिन्तित नहीं होइए। क्योंकि दुर्गुण और दुर्बलतायें आपके व्यक्तित्व के स्थाई अग नही है। सद्‌गुण ही आपका स्वाभाविक स्वरूप है।

"N" is for - NOW (अभी)

प्रमाद नहीं कीजिए। जो करना है उसे अभी कर लीजिए! महानता और सफलता प्राप्ति में दीर्घसूत्रता (प्रमाद या किसी काम को आगे के लिए टालने की प्रवृत्ति) सबसे बडा अवरोध है। बडे– बड़े विचार और योजनायें सभी के मन में उठ सकती हैं। परन्तु, सफलता और असफलता इस बात पर निर्भर करती है कि किसने उन्हें कार्य रूप में परिणत किया और किसने प्रमाद में ही समय व्यर्थ गवाँ दिया। सफल

व्यक्ति अपने विचारों को शीघ्र ही क्रियान्वित कर देते है | असफल व्यक्ति कहते हैं–"मेरे मन में एक अद्भुत विचार आया है। परन्तु क्या इससे अच्छा विचार मन में नहीं आ सकता? जब तक कोई अच्छा विचार और योजना मन में नहीं आ जाती, तब तक मै प्रतीक्षा करूँगा। तक तक इस योजना को कार्यरूप में परिणित नही करूँगा। इससे किसी भी प्रकार की कोई गलत की संभावना नहीं रहेगी।" परन्तु, वह समय कभी नही आता!

इसके विपरीत, यदि आप प्रतिदिन अपने कर्त्तव्यों को करते हुए अपनी योंजना और विचार को कार्यरूप में परिणित करते जायेंगे तो बिना किसी दबाव के ही आप सब कुछ सहज ही पूरा कर लेंगें। दूसरी ओर, यदि आप आज के काम को यह सोचकर कल तक लिए टालते जायेंगे कि आपको अधिक समय और सुविधा मिलेगी तो आपके समक्ष नई –नई चीजें उत्पन्न हो जायेंगी जिस पर ध्यान देना अधिक आवश्यक होगा। आपके काम बढते जायेंगे, इसके कारण दबाब बढेगा और तब अपने अस्तव्यस्त मेज को देखकर आप इतने हताश हो जायेंगे कि आपका मन सब कुछ फेंक कर कुछ भी नही करना चाहेगा।

जब जो काम करना है यदि आप उसे तत्काल निपटा लेगे तो आप का मन तनाव रहित और प्रफुल्लित रहेगा। इस परँ किसी प्रकार का बोझ नही होगा। आपकी मानसिक शक्ति आन्तरिक पूर्णता को प्राप्त करने के लिए तब मुक्त रहेगी। आप प्रफुल्लता का अनुभव करेंगे। यदि आप ने समय पर अपना काम पूरा नहीं किया तो आप को ऐसा अनुभव होता रहेगा कि आप के पास समय का अभाव है। समयाभाव का दबाव मन में बना रहेगा। इस स्थिति में शान्ति और विश्वप्रेम के लिए आपके मन में कोई भी स्थान नहीं रहेगा और आप निरन्तर व्यग्रता और विक्षेप का अनुभव करते रहेंगे।

इसलिए D-I-N- "DO IT NOW'- ''इसे अभी करें'' को हमेशा याद रखिये! जो अभी किया जा सकता है उसे बाद के लिए कभी नहीं टालिए! अपने अच्छे विचारों को तत्काल कार्यान्वित कीजिए! एक दिन के लिए भी प्रतीक्षा नही कीजिए!

"T" is for TARGET (लक्ष्य)

प्रत्येक व्यक्ति .का एक लक्ष्य होना चाहिए जिसे प्राप्त करने की ओर निरन्तर उसका प्रयास चलता रहे। सामाजिक और व्यावसायिक लक्ष्य को हमेशा अपने सामने रखिए। आप जो कुछ बनना चाहते हैं (राजनीतिज्ञ, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक व्यक्ति या अन्य कुछ) उस लक्ष्य को पाने की दिशा मे सतत संघर्ष करते रहें। सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य—-मुक्ति की प्राप्ति को कभी विस्मृत नही कीजिए। ईश्वर के साथ एकाकार होना सभी शिक्षाओं का परम लक्ष्य है।

इस प्रकार "S-T-U-D-E-N-T " (विद्यार्थी)बनने का क्या अर्थ है इसे नहीं भूलिए।

S - STUDY (अध्ययन)
T - TENACITY (संलग्नता)
U - UNDER STANDING (समझदारी)
D - DEVOTION (भक्ति)
E - ERADICATION OF DEFECT (दुर्गुण उन्मूलन)
N - NOW (अभी)
T - TARGET (लक्ष्य)

यदि आप उपरं तथ्यों को याद रखेंगे तो जीवन के विद्यार्थी के रूप में आपके सभी अनुभव आपको पूर्णता प्रदान करेंगे और आपने अपने समक्ष जो लक्ष्य निर्धारित किया है उसे प्राप्त कर लेंगे।

आपके जीवन का लक्ष्य क्या है?

वैज्ञानिक दृष्टि से मानव की क्षमता और संभावनायें सीमित हैं जबकि योगदर्शन के अनुसार मानव में अनन्त संभावनाये हैं। उसकी क्षमता भी असीम्य है। योग की यह घोषणा है कि आप परिसीमित व्यक्तित्व नहीं बल्कि, अनन्त और अमर आत्मन् हैं। इसीलिए आपके अन्दर कल्पनातीत शक्ति और संभावनायें विद्यमान हैं।

विज्ञान अभी उतनी प्रगति नहीं कर पाया है जिससे मानव मन की शक्ति और सफलता की सीमाओं को ज्ञात कर सके। अपने संकीर्ण विचार और परिमित दृष्टि के कारण ही आप अपनी क्षमता और शक्ति को सीमित मानने लगते हैं।

संसार में जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं उनके विषय में थोड़ी गहराई से विचार कीजिए। उन लोगों में ऐसा क्या था जिससे वे महामानव बन गए? इन महापुरुषों में महामानवं जो के बनने अवयव थे वे सभी आप में से प्रत्येक में विद्यमान है । आप भी मीरा, शंकराचार्य, महात्मा गाँधी, बुद्ध या जेसस क्राईस्ट जैसे बन सकते हैं।

आप पहले यह निश्चय कीजिए कि आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं और फिर इसी लक्ष्य के अनुसार अपने व्यक्तित्व में रूपान्तरण

लाने का प्रयास आरंभ कर दीजिए। एक बार किसी सन्त के पास एक विद्यार्थी दर्शन के लिए गया। सन्त ने पूछा –" तुम्हारे जीवन का लक्ष्य क्या है? तुम क्या करना चाहते हो ?"
विद्यार्थी का उत्तर था– " मैं अपनी परीक्षा उत्तीर्ण करते हुए उच्च शिक्षा पाना चाहूँगा।"

सन्त ने फिर पूछा–" ऊँची शिक्षा लेने के पश्चात् तुम क्या करना चाहते हो?"
" मै अच्छी नौकरी करूँगा, शादी करके, बच्चे पैदा करूँगा।" सन्त का दूसरा प्रश्न था " इसके बाद क्या करोगे?" " मै अपने बच्चों को शिक्षित करूँगा।" "इसके बाद ?" सन्त ने फिर सवाल किया –" तब तक मै बूढ़ा हो जाऊँगा और हमारे बच्चे हमारी देखभाल करेंगे।" इसके बाद क्या करोगे?" सन्त ने प्रश्न भरी दृष्टि से देखते हुए पूछा। " मै बहुत बूढा होकर मर जाऊँगा।" "क्या जीवन का अन्तिम लक्ष्य– केवल मर जाना है?" सत ने गंभीर होते हुए पुन: प्रश्न किया। इससे भी एक ऊँचा लक्ष्य है–" ईश्वर के साथ अपने सम्बन्ध को समझने का प्रयास करना।"

जीवन का लक्ष्य ईश्वरसाक्षात्कार है और वास्तविक सफलता इसी लक्ष्य को प्राप्त करना है। यदि आपने ईश्वर को प्राप्त कर लिया तो वह सब कुछ पा लिया। जिसे प्राप्त करना है। इस उपलब्धि से बढ़कर और कोई भी उपलब्धि नही है।

जैसे –जैसे आप ईश्वर की ओर अग्रसर होते हैं। आपका व्यक्तित्व सद्गुणों के पुष्पों से सुशोभित होने लगता है। आप एक आदर्श विद्यार्थी बन जाते हैं और अपने कर्त्तव्यों का सर्वोत्तम ढंग से कुशलता पूर्वक



पालन करते हैं। आप तनाव रहित, सन्तुलित और उत्साही बनकर जहॉ भी जाते प्रसन्नता और आशा का संचार करने लगते हैं।

ईश्वर साक्षात्कार का लक्ष्य रखकर आप अपने जीवन मे सभी सर्वोत्तम गुणों को विकसित कर लेते हैं। परन्तु, इस लक्ष्य के अभाव में आप का जीवन सतही और बहुत छिछला हो जाता है। आप स्वयं को एक के बाद दूसरी क्षणभगुर उपलब्धि के पीछे भागते पाते हैं। परन्तु वास्तविक आनन्द हमेशा आपकी पकड से बाहर ही रहता है।

आपके मन में धनवान बनने की प्रबल इच्छा हो सकती है। परन्तु, जब आप इस लक्ष्य को पाने में सफल होते हैं तब आपको अनुभव होता है कि आप कितने दु:खी हैं। आपके आस– पास कितने धनी – व्यक्ति हैं जो दु:खी और संतप्त हैं। उन्हें देख कर आप सोचने लगते हैं कि यदि आप संगीत अथवा कला मे प्रवीणता प्राप्त कर लें तो इससे अधिक सुख का अनुभव कर सकते हैं और आप इस दिशा में व्यग्र होकर प्रयास करने लगते हैं। इस प्रकार आप एक के बाद दूसरी इच्छा की पूर्ति करते रहते हैं। जब तक आप अपने अन्तर्वासी परमात्मा के साथ एकात्मा स्थापित नहीं कर लेते, तब तक आपको सच्चे आनन्द और पूर्णता का अनुभव हो ही नहीं सकता।

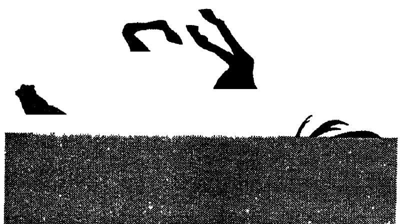
एक दोष वाला घोड़ा

घोडा खरीदने की इच्छा से कोई व्यापारी पशुओं के मेला में गया। चारों ओर घूमते हुए उसे एक व्यक्ति – जो जोर–जोर से चिल्ला रहा था मिला– " मेरा घोडा सर्वश्रेष्ठ है। उसमें सर्वोत्तम गुण हैं।"

खरीदने वाले व्यापारी को उत्सुकता हुई। उसने कहा–" कृपया मुझे इस अद्‌भुत घोड़े के विषय में कुछ और बताइए।"

" इसमें केवल गुण–ही गुण हैं। यह बहुत अच्छी नश्ल का है। सभी घोडों से अधिक ऊँचा, लम्बा और स्वस्थ है। इसके पुट्ठे, कान, जबड़े सभी अत्यन्त सुन्दर हैं। इसकी बडाई में तो मैं घण्टों बोल सकता हूँ।"
" क्या इसमें कोई कमी भी है?" खरीदार ने पूछा।

"हॉ"। बेचने वाले ने कहा –" जी हाँ, इसमे केवल एक ही दोष है।"
"वह क्या है?" खरीदार ने पूछा। "घोड़ा मरा हुआ है!"



कितने सारे शून्य!

इसी प्रकार आपके पास धन, मान, प्रतिष्ठा, लोकप्रियता सब कुछ हो सकती है। परन्तु आपके पास यदि हृदय में स्थित परमेश्वर से एकात्मता बनाने का लक्ष्य नहीं है, आपके पास नैतिक चरित्र और आध्यात्मिक मूल्यों का अभाव है ते आप कहानी में बताए गए घोड़े के समान हैं। आपके पास बहुत कुछ अद्‌भुत है परन्त, आप मरे हुए हैं।

ईश्वर – भक्ति के महत्व को एक भारतीय संत बहुत ही गणितीय ढंग से बताया करते थेः--

एक शून्य, शून्य के बराबर है। यदि आप इसके पहले एक लिख दें तो १० हो जाता है। दो शून्य अपने आप में शून्य के बराबर है। परन्तु, इसके आगे केवल एक लिख देने से १०० हो जाता है। तीन शून्य का मूल्य शून्य के बारबर है। परन्तु, इसके पहले एक लिख देने से १००० हो जाता है। यदि १००० मे से एक को निकाल दें तो केवल शून्य शेष रह जाता है।

इसी प्रकार आप अनेक चीजें प्राप्त कर सकते है परन्तु, वे सभी केवल अनेक शून्य के समान हैं। परन्तु, ज्योंही आप ईश्वर भक्ति को अपने हृदय में स्थापित कर देते हैं तो यह इन शून्यो के आगे एक स्थापित करने के समान हो जाता है। दूसरे शब्दों में ईश्वर भक्ति को हृदय में स्थापित करने के पश्चात् आप जो कुछ भी प्राप्त करते हैं उसका मूल्य हो जाता है। यदि भक्ति को अपने जीवन से बाहर निकाल देते हैं तो आपका जीवन खोखला हो जाता है।

आपके जीवन में जब समस्यायें आती है, उस समय यदि दूसरे लोग आपकी बात सुनते हैं, आप को सहयोग करते हैं तो आप इस बात में विश्वास रखे कि अन्तर्यामी परमात्मा आपकी बातें सुन रहा है। जब आप कठिनाई में होते हैं और कोई भी आपकी सहायता करने नहीं आता, तो भी आपके हृदय मे एक ऐसी दैवी शक्ति है जो आपकी सहायता करती है। यही ईश्वरीय शक्ति है। इस की सहायता से आप आश्चर्यजनक प्राप्ति कर सकते हैं।



श्री स्वामी शिवानन्द

2

सफलता के रहस्य

आप जो भी हैं अथवा जो
हो सकते हैं उसकी पूरी
जिम्मेदारी अपने आप
पर लीजिए। अपने
भाग्य के निर्माता
आप स्वयं
हैं!

सफलता क्या है?

सफलता दो प्रकार की होती है:– व्यावहारिक जगत् की सापेक्षिक सफलता और आध्यात्मिक सफलता। यद्यपि आप का अन्तिम लक्ष्य तो आध्यात्मिक सफलता प्राप्त करना है। परन्तु, इसे पाने के लिए यह आवश्यक है कि आप व्यावहारिक जीवन की वास्तविकताओ का शक्ति, निपुणता और दूरदृष्टि से सामना करें।

बौद्धिक अथवा व्यावसायिक क्षेत्र में ऊँची उपलब्धि पाने से भी अधिक ऊँचे लक्ष्य को पाना है। सच्चे रूप में सफल होने का अर्थ है मन की समस्त क्षमताओं का उपयोग करते हुए व्यक्तित्व में प्रसुप्त अनन्त प्रतिभा को विकसित करना। यदि आप सच्चे अर्थो में सफल व्यक्ति हैं तो आपको आन्तरिक स्वतत्रता का निरन्तर अनुभव होता रहेगा और आप अपने चतुर्दिक शक्ति, समता और सामंजस्य प्रसारित करते रहेंगे।

सच्ची सफलता पाने के लिए आपको अपने व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करना होगा। शारीरिक रूप से स्वस्थ और चुस्त, मानसिक रूप से पूरी तरह स्थिर अर्थात् स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन विकसित करना होगा। मानसिक स्थिरता को आधार बनाकर ही आप अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित कर व्यावहारिक और आध्यात्मिक क्षेत्र में सफल होने के लिए आवश्यक पुरुषार्थ कर सकते है।

विचार शक्ति

एक प्रचलित कहावत है उस पर कभी– कभी मनन करना चाहिए। यदि आप इसको व्यवहार में अपना लेंगे तो आप विश्वास पूर्वक अपने विचार और भविष्य को सँवार सकते हैं।

Sow a thought and reap an action.
Sow an action and reap a habit.
Sow a habit and reap a trait.
Sow a trait and reap a character.
Sow a character and reap a destiny.

"बिचार का बीजारोपण कर क्रिया की फसल काटिए।
क्रिया का बीजारोपण कर आदत की फसल काटिए।
आदत का बाजारोपण कर जीवनक्रम की फसल काटिए।
जीवनक्रम का बीजारोपण कर चरित्र की फसल काटिए।
चरित्र का बीजारोपण कर भाग्य की फसल काटिए।"

आपके मन मे प्रविष्ट होने वाले विचार के एक अत्यन्त छोटे बीज से आप अपने भविष्य का निर्माण करते है। आप जो सोचते हैं और भाग्य के रूप मे जिसका अनुभव करते है उसमें एक तारतम्यता– एक कड़ी है। इस कड़ी में सर्वप्रथम आपके मन में एक विचार प्रवेश करता

है। उसके आधार पर आप कार्य करने लगते है। उदाहरण के लिए मान लें कि आपके मन में यह विचार उठता है–" मैं महात्मा गॉधी या विवेकानन्द के समान सन्त बनूॅं।" इस कामना की पूर्ति के लिए आप एक कार्यक्रम निर्धारित करते है। उसको क्रियान्वित करते हैं। आप अपने जीवन को इस प्रकार सुनियोजित करते हैं जिससे आपके समय का उपयोग और अच्छी तरह से होने लगता है आप नित्यप्रति प्रातः जगने का निश्चय करते हैं। इस प्रकार विचार के आधार पर आपकी क्रियाओं में बदलाव आता है।

आरंभ में कुछ दिनों तक प्रात काल जगना कठिन लगता है। परन्तु, यदि कुछ दिनों तक आप इस क्रम को बनाए रखे तो यह आपकी आदत हो जाती है। एक बार जब प्रातः जल्दी जगने की आदत बन जाती है, तो आप जब किसी दिन देर से उठते हैं तो आपको अच्छा नहीं लगता।

प्रातः काल जल्दी उठकर कुछ आसन, व्यायाम, प्रार्थना, जप, ध्यान और पूजा करने की आदत हो जाती है। सबेरे के शान्त वातावरण मे इनका अभ्यास करने से आपको शान्ति मिलती है। आप तनावरहित होते हैं। बार– बार इस प्रकार के अभ्यास करते रहने से यही आपकी आदत बन जाती है।

आदत को लम्बी अवधि तक बनाए रखने से वही आपके जीवन का एक स्थाई अंग–अथवा क्रम बन जाता है। इसके कारण आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व इस प्रकार पुनर्व्यवस्थित हो जाता है कि यह आपका चरित्र बन जाता है। इसी चरित्र से आपके भावी भाग्य का निर्माणं होता

हैं जिसका मधुर अनुभव अपको जीवन में विभिन्न उपलब्धियों और परिस्थितियों के रूप में प्राप्त होता है।

इसी प्रक्रिया को अच्छी तरह समझ लेने के पश्चात् आप यह अनुभव करते हैं कि अपने भाग्य के निर्माता आप स्वयं हैं। यदि आप अपनी विचार – शक्ति को सही रूप देने की कला में प्रवीणता प्राप्त कर लेते हैं, तो आप जो कुछ बनना चाहते हैं बन जाते हैं।

भविष्य को निर्धारित करने वाले विचारों को निश्यचात्मक और स्पष्ट होना चाहिए। एक बार जब आप अपने लिए कोई भी लक्ष्य निर्धारित कर लें। (चाहें वह लक्ष्य भौतिक उपलब्धि हो अथवा आध्यात्मिक) उसके विषय में आपके मन में कोई द्वन्द्व या संशय नहीं उठना चाहिए। क्योंकि, इससे विचार –शक्ति का प्रभाव कम हो जाता है। उदाहरण के लिए यह मान लें कि किसी नदी को पार करने के लिए आपके समक्ष दो नाव हैं। आपको निर्णय लेना है कि किस नाव से उस पार जायें। यदि आप पूरे मन से किसी एक नाव पर बैठने के बदले एक पैर एक नाव पर और दूसरा पैर दूसरी नाव पर रखते हैं, तो दोनों में से कोई भी नाव आप को कहीं भी नहीं ले जा सकती है।

इसी प्रकार, आध्यात्मिक और व्यावहारिक जीवन मे सफलता प्राप्त करने के लिय यह आवश्यक है कि आप स्पष्ट रूप से सोंचे और दृढ़निश्चय लें। आप जो कुछ करना चाहते है, उसका निश्चय कर उसे प्राप्त करें!

संकल्प-शक्ति

आपके अन्तर्मन में अद्‌भुत शक्ति विद्यमान है जिसका उपयोग आपने अभी तक नहीं किया है। आप जो कुछ भी चाहते है प्राप्त कर सकते हैं। अधिकांशत. आप का चेतन मन जो चाहता है उपचेतन मन उसका विरोध करता है। इसलिए आपका संकल्प दुर्बल हो जाता है और आप जो चाहते हैं वह प्राप्त नही कर पाते।

यदि आप का संकल्प दुर्बल है तो आप अच्छी और महान योजनाओ के विषय में सोच तो लेते हैं, परन्तु उसे पूरा करने मे सफल नहीं हो सकते। आप कोई नई योजना आरभ करते हैं अथवा जीवन का कोई नया लक्ष्य निर्धारित कर उस ओर आगे बढना आरभ करते है, परन्तु कुछ ही दिनों में आप इस को पूरी तहर भूल जाते हैं। उसके प्रति उदासीन हो जाते है।

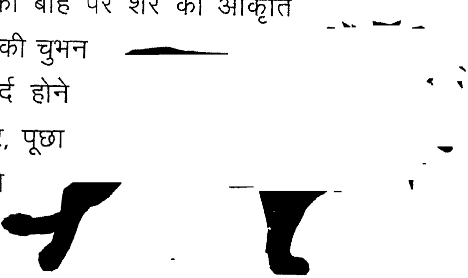
यदि आप में संकल्पशक्ति है तो आप उस दिशा में अपना प्रयत्न बनाए रखते हैं और अन्त में अपने निश्चित लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। इस क्रम में यदि कोई बाधा आती है अथवा आप दूसरे लोगों की आलोचना का शिकार होते हैं फिर भी निराश और हतोत्साहित नहीं होते।

सभी लोग महान उपलब्धि पाने की कामना करते है, परन्तु, जिनमे निरन्तर पुरुषार्थ और प्रयास बनाए रखने का दृढ संकल्प है, वे ही सफलता प्राप्त करते है। सफल और असफल व्यक्ति में यही अन्तर है।

जवान जो शेर गोदवाना चाहता था

एक युवक के मन में यह विचार आया कि वह अपनी शक्ति के अनुरूप अपनी बाहों पर शेर की आकृति गोदवा ले जिससे उसकी वीरता का लोगो को आभास हो सके। (गोदना एक प्रकार की प्राचीन क्रिया है जिसमें सूई चुभोकर चमड़े पर स्थाई आकृति बनाई जा सकती है) इस विचार से वह नाई के पास गया जो उसके गॉव में गोदना गोदने का कार्य करता था।

युवक ने कहा–" मैं सामान्य लोगों के लिए शेर हूँ! इसलिए मैं अपनी बाँह पर एक खुँख्वार शेर की आकृति गोदवाना चाहता हूँ!" "अच्छी बात है" नाई ने कहा। इसके बाद अपनी विशेष सूई और रग की सहायता से उसकी बॉह पर शेर की आकृति बनानी शुरू की। सूई की चुभन से जब युवक को दर्द होने लगा तो वह उछलकर, पूछा –" क्या कर रहे हो भाई?" "मैं खुँखार शेर का पंजा बना रहा हूँ" – नाई ने जबाब दिया।



"क्या तुम बिना पंजे वाला शेर नही बना सकते?" " ठीक है। मै शेर का केवल जबडा बना देता हूँ" नाई ने गभीरता पूर्वक कहा।

नाई ने फिर सूई से गोदना आरंभ किया। चुभन का दर्द नहीं सह पाने के कारण युवक चिल्ला कर बोला–" अब तुम क्या बना रहे हो?" "मैं शेर का कान बना रहा हूॅं।" "क्या वह शेर बिना कान का नहीं हो सकता है?" "मैने कभी बिना कान का सिंह नही देखा है। फिर भी मैं कोशिश करता हूँ" नाई ने मुस्कुराते हुए कहा।

फिर उसने सूई चुभोनी शुरू की। इस बार फिर युवक उछल पडा–" अब क्या कर रहे हो?" "मैं शेर का मुॅंह बना रहा हूँ" नाई ने कहा। " नहीं – नहीं, इस शेर को बिना मुॅंह वाला ही रहने दो !" चिल्लाते हुए युवक ने कहा।

झल्लाया हुआ नाई अपना रग और सूई फेकर बोला–" भला बिना पूॅंछ, पजा, कान और मुँह का शेर कैसे बन सकता है?"

इस प्रकार आपने देखा कि युवक शेर के समान शक्तिशाली होने के प्रमाण में शेर की आकृति गोदवाना चाहता था परन्तु, सूई की चुभन को सह नहीं सका। चूहे की तरह कार्य करने व ला सिंह कैसे बन सकता है? यदि जीवन में आप महानता प्राप्त करना चाहते हैं तो जीवन की चुभन को भी सहना पड़ेगा! सभी बाधाओ के मध्य भी आपका संकल्प दृढ रहना चाहिए।

विषम परिस्थिति में धैर्य और निरन्तर संलग्न रहने की शक्ति कितनी प्रभावशाली होती है इसको बताने के लिए एक कहानी प्रस्तुत है:–

चीटी और विजेता

किसी सग्राम में एक वीर की बार– बार पराजय होती रही । निराश होकर आत्महत्या करने के लिए वह एक गुफा में चला गया। आत्महत्या करने की योजना बनाते हुए उसने गुफा की दीवाल पर चढने के प्रयास में. बार– बार एक चींटी को गिरते और चढते हुए देखा। चींटी सात बार असफल हुई फिर भी प्रयास नही छोडा और आठवी बार गुफा की दीवाल पर चढने मे सफल हो गई। उसे देखकर वीर ने मन ही मन सोचा– "यदि इस चीटी की तरह मेरे अन्दर भी धैर्य हो तो मैं भी जीत सकता हूँ।" अपने आप में नवीन आत्मशक्ति उत्पन्न कर उसने एक बार फिर प्रयास किया और सफल हुआ।

चीटी की तरह आप मे भी धैर्य और निरन्तर लगे रहने की प्रवृत्ति होनी चाहिए। आपके अन्दर दिव्य शक्ति विद्यमान है। इसलिए, यदि आप लगे रहेंगे तो निश्चित रूप से सफलता प्राप्त होगी। धैर्य पूर्वक प्रतीक्षा करने की कला विकसित कीजिए। मार्ग मे आने वाली बाधाओ के कारण अपने संकल्प को दुर्बल नहीं होने दीजिए। आपके कठिन परिश्रम और सर्वोत्तम प्रयास के बाद भी यदि परिस्थितियाँ आपकी इच्छानुसार नहीं परिवर्तित होती है तो घबडाइए नही। व्यग्र और चिन्तित नहीं होइए। ईश्वर से प्रार्थना कीजिए और अपने कर्त्तव्यों का सर्वोत्तम योग्यता से पालन करते रहिए। धैर्य रखिए। अन्त में आप अवश्य सफल होंगे।

आत्मानुशासन के छोटे–छोटे अभ्यास की सहायता से आप संकल्प– शक्ति को बढा सकते है। यदि आपने अपने लिए कोई लक्ष्य

निर्धारित किया है और उसे नही पा सके है तो निराश नही होइए। बुद्धिमत्ता पूर्वक स्वयं को अनुशासित कीजिए। इससे आपका सकल्प बढेगा और अगली बार आप अपने पूर्व निर्धारित निश्चय को पूरा करने मे सफल हो सकेंगे।

उदाहरण के लिए मान लें, आपने निश्चय किया है कि आप प्रतिदिन प्रात ५ बजे उठ जायेगे। परन्तु, आलस्य के कारण आप ऐसा नही कर सके, तो उस दिन नास्ता अथवा मिठाई नहीं खाकर स्वय को अनुशासित कीजिए। आप उस दिन निर्धारित समय से एक घण्टा अधिक समय तक अध्ययन करके भी स्वयं को अनुशासित कर सकते है। स्वयं को अनुशासित करके आप अपनी संकल्प–शक्ति को बढा सकते हैं।

यदि आपने किसी को ऐसी बातें कह दी जो नही कहनी चाहिए थी या आपकी बातो से कोई दु.खी हो गया तो उस दिन कुछ समय के लिए मौन धारण कीजिए। निश्चय कीजिए कि दो घण्टे तक आप किसी से कोई बात नही करेगे। इससे सकल्प–शक्ति बढेगी।

स्मरण शक्ति

आपके दैनिक जीवन और आध्यात्मिक विकास के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का होना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। व्यावहारिक दृष्टि से यदि आपकी स्मरणशक्ति दुर्बल है, तो आप को न केवल पढाई लिखाई मे बल्कि, जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में कठिनाइयों का सामना करना पडेगा।

यदि आप सच्चे अर्थो मे यह समझ लें कि आपके मन में अनन्त संभावनायें छुपी हुई है, तब आप को मानसिक ग्रहणशीलता की आश्चर्य जनक शक्ति का अनुभव होगा। । आप इन शक्तियों को निम्नाकिंत तरीको से विकसित कर अपनी स्मरण शक्ति को अपनी उन्नति के लिए प्रयुक्त कर सकते हैं।

तीव्र एकाग्रता विकसित करें।

जब आपका ध्यान इधर– उधर रहता है तो आप बहुत सारी बातों को भूल जाते हैं। इसके विपरीत जब आप तीव्र एकाग्रता अथवा मनोयोग विकसित कर लेते हैं तो आप के लिए जो भी महत्पूर्ण होता है उसका स्मरण आप को रहता है।

इसलिए , थोडे समय के लिए भी प्रतिदिन धारणा ध्यान और सत्सग करें अच्छी सगति में सभी स्मरण शक्ति विकसित करने के प्रभावी साधन है।

जो भी पढ़ें उसे याद रखें

पढते समय एकाग्रता बनाये रखने का प्रयास कीजिए। साधारण अभ्यास से आप स्वयं को एकाग्रित रख सकते हैं। किसी पुस्तक से एक पैराग्राफ सचेत होकर पढिए। उस समय मन पूर्णत. तनाव रहित होना चाहिए। इसके बाद पुस्तक बन्द करके उस पैराग्राफ को पुन स्मरण कीजिए। देखिए कि पढा हुआ अंश आपको कितना याद है इस अभ्यास को बार– बार कीजिए। धीरे– धीरे आप की स्मरण शक्ति बहुत अधिक बढ जायेगी।

विचारों को जोड़ने की कला सीखें

विचारों को जोडने की कला सीख लेने के पश्चात् कई बातों को एक साथ स्मरण रखना सहज हो जाता है। मान लीजिए कि आपको ५३६ याद रखना है तो इसके प्रत्येक अक के साथ कोई न कोई विचार जोड लेने पर उसे स्मरण रखना सहज हो जाता है। जैसे ५ के साथ पचतत्व को जोड लीजिए। ३ के साथ त्रिगुण, त्रिदेव, त्रिकाल इत्यादि जोडा जा सकता है। अक ६ की एक विशिष्ठ गणितीय स्थिरता है। इसे आप किसी भी सख्या से गुणा करेंगे तो गुंणनफल का जोड ६ ही होता है।

उहाहरण के लिए:–

9x2=18(1+8=9),9x4=36(3+6=9

यदि आपको कई बातों को याद करना है तो उन सबों को लिख ले उन के पहले अक्षर को मिलाकर कोई एक शब्द बनालें। इस प्रकार उनके प्वाईन्टो को स्मरण रखना सहज हो जाएगा। उदाहरण के लिए हम लोग पढते थे पूछा जाता था किसी स्थान के ऋतु पर प्रभाव डालने वाले दस कारणो को बताओ। मुझे अभी भी LANDS FORMS के रूप में परिवर्णी शब्द (Acronym) स्मरण है। इस शब्द के एक–एक अक्षर के किसी स्थान के ऋतु को प्रभावित करने वाले सभी दस कारणों को याद किया जा सकता है।

L--Latitude, A-- Altiude, N--- Nearness to the sea . D-- Direction of prevailing winds, S--- Soil, F-- Forest, O-- Ocean currents, R--Rain, M-- Mountains, S--- Slope

स्वामी ललिता नन्द ने एक गीत लिखा है "Life is a Delight" D से Disaipline. E से Energh. L से Life, I से Integrity, G स God, H से Har.ony और T से Truth बनता है। जब भी आप इस गीत को गाते है तो आध्यात्मिक जीवन के महत्वपूर्ण मूल्यो की स्मृति आप को हो जाती है।

जो महत्वपूर्ण है उस पर ध्यान दीजिए

अलग –अलग प्रकार के कार्यो के लिए अलग– अलग प्रकार की स्मृति की आवश्यकता है। यदि आप पुलिस मे है तो आपको किसी कुख्यात अपराधी की लम्बाई, रग, मूँछे, पहनावा, हावभाव, बोलने का ढंग इत्यादि बातो को याद करना आवश्यक होगा। परन्तु आप यदि पुलिस मे नही है तो इन बातो को याद करने की आपको कोई आवश्यकता नहीं होगी।

अपने इस मन को सभी प्रकार की जानकारी इकट्टा करने वाला "कूडादान" नही बनाइए। इसके विपरीत आप को आवश्यक और कुछ विशिष्ट बातों को ही स्मरण रखनां चाहिए। याद रखने लायक बातों को ही याद रखिये और जो बातें भूल जाने लायक हैं, उन्हें भूल जाइए। सामान्यत लोग इसके ठीक विपरीत करते हैं। जो बातें भूल जाने लायक है उन्हे तो वे याद रखते हैं और जो याद रखने वाली महत्वपूर्ण बातें है, उसे भूल जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप उनका मस्तिष्क गडमड हो जाता है और उनके जीवन मे मानो भूचाल आ जाता है।
जब आप स्कूल अथवा कॉलेज की पढाई कर रहे हों तो यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जो अधिक महत्व पूर्ण विषय तथा पाठ है, उन पर विशेष ध्यान देना है और जो उतने महत्पपूर्ण नहीं है, उसे मे समय और शक्ति अधिक नहीं लगानी है। अच्छी एकाग्रता से आप यह जान सकते है कि कौन– कौन सी बातें प्रमुख है और उन्हें किस प्रकार व्यवस्थित किया जाय जिससे आवश्यकता पडने पर उन्हें शीघ्रता से याद किया जा सके।

परीक्षाओं को कुशलतापूर्वक दें

परीक्षा मे अच्छे अक लाने वाले और अच्छा नही करने वाले मे क्या अन्तर है? कभी – कभी अन्तर बहुत ही कम होता है। दोनो को पाठ याद होते है, परन्तु जिसे अच्छा अक प्राप्त होता है उन की कुछ विशेषतायें अवश्य हैं। परीक्षा मे जिन प्रश्नों का उत्तर आप अच्छी तरह जानते हैं उन्हे पहले हल कर लें। जैसे – जैसे आप सुनिश्चित और सहज प्रश्नो को हल करते जायेंगे आप में वैसे– वैसे आत्मविश्वास बढता जाएगा और आपका मन तनाव रहित होने लगेगा। तब कठिन

प्रश्न भी सहज प्रतीत होने लगेंगे और आप यह अनुभव करेंगे कि आपने आरंभ में जैसा सोचा था उसके विपरीत आपको कही अधिक चीजें याद हैं।

संकल्प शक्ति बढाइए

जिस प्रकार अग्नि, प्रकाश और ऊष्मा परस्पर सम्बन्धित हैं, वैसे ही, स्मरण शक्ति, सकल्प शक्ति और विचार आपस में सम्बन्धित हैं।

कभी भी यह नहीं सोचिए—"मैं बहुत कमजोर व्यक्ति हूँ।" हमेशा शुभ और धनात्मक विचार ही मन मे लाया करे। आन्तरिक रूप से आप कमजोर नहीं है। आपके अन्दर असीम शक्ति और अनन्त सभावनायें हैं। इसलिए दृढता पूर्वक निश्चय कीजिए—" मेरी स्मरण शक्ति प्रतिदिन बढ रही है।"

उच्चस्तरीय स्मरण शक्ति उद्घाटित करें

इन अभ्यास से आप अपनी स्मरणशक्ति बढा सकते हैं। आपके समक्ष इससे परन्तु बडा एक लक्ष्य है और वह है – भूत (विगत) से महत्वपूर्ण और अर्थपूर्ण शिक्षा ग्रहण करना। ऐसी स्मृति आप को यह बताती है कि विषम परिस्थितियो का सामना सफलता पूर्वक कैसे करे, बुद्धिमत्तापूर्वक निर्णय कैसे ले, और दूसरों के साथ समता—सामजस्यपूर्ण सम्बन्ध कैसे बनाये।

इस प्रकार की स्वस्थ स्मृति से आप बिना किसी अहंकारिक दबाव और विकृति के आप अपने विगत अनुभवों को याद कर सकते हैं। ऐसी स्मृति ज्ञान और दिव्यता से प्रकाशित होती है और आपके आध्यात्मिक विकास मे साहयक है।

आप जैसे– जैसे विकसित होते जाते है, यह अनुभव करते है कि जीवन की कुछ ऋणात्मक बातों को "भूल जाना" एक बहुत बडा गुण है। यदि किसी ने आपको किसी प्रकार हानि पहुँचाई है, तो आध्यात्मिक समझ विकसित कर उसे भूल जाने का प्रयास कीजिए। खुले ह्रदय से उससे मिलिए। उसके साथ व्यवहार करते समय उसके द्वारा किए गये गलत कार्यो की स्मृति के पूर्वाग्रहो के कारण अपने मन को बोझिल नही बनाइए। यदि आप इस कला को विकसित नहीं करेंगे तो आपके मन में वर्षात् की फुहार ही तरह ऋणात्मक विचार आने आरभ हो जायेंगे। जिसके परिणामस्वरूप विकृत और बीमार स्मृति से आप का म न विषाक्त हो जाएगा जो आप को असह्य पीडा देगा।



स्वस्थ स्मृति, शुभ और धनात्मक स्मृति को बढाती है। उस प्रशान्त और तनाव रहित मन में आप आन्तरिक पूर्णता, समता, सामजस्य और दिव्य ईश्वरीय कृपा के अनुभवो का स्मरण करते हैं। यह अत्यन्त उन्नत प्रकार की स्मृति है जिससे आपका व्यक्तित्व समुन्नत्त होता है और आप आत्मा की अन्त.प्राज्ञिक अनुभूति करने मे सफल होते है।

आप शान्त और तनाव रहित मन द्वारा ही " मैं यह नश्वर शरीर नहीं, बल्कि, अमर आत्मन् हूँ" की स्मृति कर सकते हैं। यह उद्घाटन ही सर्वोच्च प्रकार की स्मृति है। इस उद्घाटन से स्मृति अपना चरम उत्कर्ष प्राप्त करती है। इस स्मृति के साथ ही सभी बन्धन, सभी परिसीमायें और सभी कर्म समाप्त हो जाते है। आप परमेश्वर के साथ एक हो जाते हैं।

जीवन को सुव्यवस्थित कीजिए

एक कार्यक्रम बनाइए

जब आप अपनी मानसिक शक्ति का उपयोग बुद्धिमानी पूर्वक करेगें तो आपकी इच्छा शक्ति बढेगी। इसके विपरीत यदि आप अपनी मानसिक शक्ति को व्यर्थ गॅवाते रहेगे तो आपका संकल्प दुर्बल होने लगेगा। अपनी मानसिक शक्ति को आप कैसे व्यर्थ करते है? अपने जीवन को अव्यवस्थित करके।

मान लें, आज आप छ बजे, कल आठ बजे और किसी तीसरे दिन दस बजे सोकर उठे। वैसे ही आज रात आठ बजे सो गए, कल दस बजे और तीसरे दिन बाहर बजे सोए, तो आप अस्तव्यस्त जीवन व्यतीत कर रहें है। इस प्रकार अव्यवस्थित जीवन जीने से आपका संकल्प (इच्छा शक्ति) अत्यन्त दुर्बल हो जायेगा।

ऐसा कार्यक्रम बनाइए जिसमे आप अपने दैनिक जीवन के महत्वपूर्ण कार्यो को एक निश्चित समय पर कर सकें। अपने कार्यक्रम

को बहुत कडा और व्यस्त नही बनाइए। यदि आप स्वय अपने लिए सुनिश्चित कार्यक्रम नही बना सकते है, तो किसी अन्य अनुभवी व्यक्ति की सहायता लीजिए जो आपके लिए सुनिश्चित दिनचर्या बना दे।

सुबह से शाम तक अपने समय को ऐसे विभाजित करें कि सारे कार्य समय पर होने लगे। खेलने, मनोरंजन करने, पढने और अन्य कर्त्तव्य कर्मो के लिए समय निश्चित कर लीजिए। हर तरफ संतुलन बनाए रखना अति आवश्यक है।

ठीक समय से दिन का शुभारंभ करें

प्रातः काल जल्दी जगने की आदत डालिए। सुबह साढ़े चार से छः बजे के बीच का समय सर्वोत्तम है। प्रातः छः बजे के बाद तक नहीं सोते रहिए। एक बार उठ जाने के बाद प्रातः काल के शान्त वातावरण में पूरे दिन की क्रियाओं का सामना करने के लिए स्वयं को तैयार कीजिए।

प्रार्थना के साथ दिन का शुभारभ करे। अपने पारिवारिक परम्परा और विश्वास के अनुसार कोई प्रार्थना सीख लीजिए अथवा अपनी व्यक्तिगत भावनाओ के अनुसार स्वाभाविक रूप से जो भी शब्द आपके हृदय से निकलते हैं उनके द्वारा ईश्वर की प्रार्थना कीजिए।

जप (मत्र अथवा परमात्मा का कोई नाम), ध्यान और कुछ योगासन का अभ्यास कीजिए। इन सबों को करने में बहुत थोडा समय लगता है। बाद मे आप इसके कारण डाक्टर, अस्पताल और मनोचिकितसक

के पास जाने मे व्यर्थ होने वाले बहुत समय और पैसे को बचा सकते है। इन के अभ्यास से आप स्वयं को जीवन में आने वाली अनेक समस्याओं और विघ्नो से बचा सकेगे।

प्रातः कालीन इन आध्यात्मिक अभ्यासों के बाद, मानसिक रूप से कुछ निश्चय कीजिए। जैसे – " आज मैं किसी पर भी क्रोध नहीं करूँगा । मै धैर्य और सहनशीलता बढ़ाऊँगा ।" इस प्रकार के दृढ़ निश्चय के साथ आप पूर्ण आत्मविश्वास और आन्तरिक शक्ति से अपने दिन का आरभ कीजिए।

पढ़ने की आदत डालिए

जहॉ तक संभव हो अपनी तैयारी पहले ही पूरी कर लीजिए। जो परिस्थितियां आने वाली हो, उनका सामना करने के लिए आप पहले से ही अपना निश्चित कार्यक्रम बना लें। अपने स्कूल अथवा चतुर्दिक ससार मे आपको जिन परिस्थितियो का सामना करना है उनके स्वामी बनने की कला विकसित कीजिए।

प्रतिदिन कक्षा मे जिन विषयो की पढाई होने वाली है, उसको पहले से पढ ले। किसी विशेष विषय की पढई कल होने वाली हो तो आप आज ही उस विषय को सरसरी निगाहो से पढ लीजिए, जिससे आपको यह ज्ञात हो जाए कि कक्षा मे आप कल क्या सुनने वाले हैं।

यदि आप नियमित रूप से ऐसा करने लगें तो आप का मन पढाई की ओर अधिक आकृष्ट होगा। शिक्षक जो पढा रहे हैं यदि उसे आप

पहले से ही जानते हैं तो आपका मन पढाई मे अच्छी तरह लगता है। आप और अधिक जानने के लिए तब उत्सुक रहते है।

जब आप तैयारी के साथ कक्षा में प्रवेश करते हैं तो आप अपनी स्थिति के स्वामी होते हैं। जो कुछ भी शिक्षक कहते है वह आपके कानो के लिए बहुत सुखद होता है। दूसरी ओर, यदि आप पहले से तैयार नहीं हैं, तो आपको बडा डर लगता रहता है। आप सोचने लगते हैं– "यह बड़ा कठिन विषय है। यदि मेरी समझ मे नही आया तो क्या होगा? मैं फेल हो गया तो क्या होगा?" इस प्रकार के ऋणात्मक (निम्न) विचारों के बोझ से दबकर आप स्वयं को जीवन का स्वामी नहीं, बल्कि दास के रूप में अनुभव करने लगते है।

पढाई के समय नोट बनाना एक दूसरी महत्वपूर्ण कला है। कुछ बाते आपके मन को प्रभावित करती है। क्योकि वे रोचक और महत्वपूर्ण हुआ करती हैं। उन्हें लिख लीजिए, जिससे बाद मे आप उस पर और गहराई से विचार कर सके। कई बाते ऐसी होती है, जो आपको उलझन में डाल देती है। जिन्हे और स्पष्टत· समझना आपके लिए जरूरी होता है। उन्हें भी लिख लीजिए। बाद में आप शिक्षक से उसे अच्छी तरह समझ लें। नोट लिखते समय गुणवत्ता पर ध्यान रखिए। अधिक और अनावश्यक बातों को लिखना आवश्यक नही है! स्वयं को महत्वपूर्ण बातों मे ही लगाए रखने का प्रयास कीजिए। यदि आप इन बातों को ध्यान में रखकर इन पर आचरण करेगे तो आप पायेंगे कि अच्छा नोट बनाने से आप समय और श्रम दोनों की बचत करते हैं।

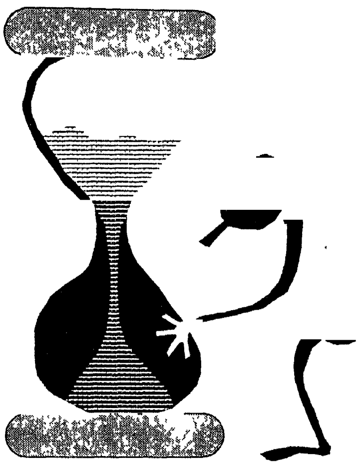
समय को महत्व दें

समय को महत्व दें। यदि आप सफल होना चाहते है, तो समय और शक्ति को बचाना बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, चीजो को ठीक जगह पर रखने की आदत डालिए। यदि आप चीजो को अस्त–व्यस्त ढग से रखेगे तो आप निश्चित रूप से समय और शक्ति का बहुत बडा अश व्यर्थ खोते रहेगे। आप सैकडो बार स्वयं से यह प्रश्न पूछेगे–" आज स्कूल ले जाने वाली पुस्तक कहॉ है? मेरी घडी कहॉ है? चाभियॉ कहॉ रखी है?"

आलस्य नहीं कीजिए। जो काम आज किया जाने वाला हो उसे कल पर नहीं छोडना है। उसे तत्परता पूर्वक आज ही कर डालिए। एक क्षेत्र ऐसा भी है जहॉ आलस्य और दीर्घसूत्रता को बढावा देना चाहिएः– जब आप बहुत क्रोध मे हो और कुछ ऐसा करना चाहते हो जिसके लिए आपको बाद मे पछतावा करना पड सकता है, तो अपने मन की बात मानने मे आलस्य कीजिए। क्रोध मे आकर यदि आप सोचते हैं–" उस आदमी के पास एक कडा पत्र लिखता हूँ।" इस अवस्था मे आप अपने आपको कहिए–" आज नही यह पत्र कल लिखुँगा।" तब तक में आपका क्रोध शान्त हो जाएगा, और आप स्थिति को अब दूसरी दृष्टि से देखने लगेंगे। इस नई स्थिति में आप पत्र लिखने की आवश्यकता ही नही अनुभव कर सकते हैं। इस प्रकार आप स्वय को भविष्य में होने वाली कई समस्याओं से बचा लेते हैं।

परन्तु, अच्छे कामों में आलस्य नहीं करना चाहिए। आपके मन में जब कोई भी अच्छी बात और विचार उठता है, उसको तत्काल क्रियान्वित कीजिए। कल नई चुनौतियॉ, नए काम आ सकते हैं।

तत्पर रहिए। यह नही कहिए–" मै वहॉ समय पर क्यो जाउॅ? सभी लोग आधा घन्टा विलम्ब से आएंगे तो मैं भी क्यों नही देर से जाऊॅ?" यह धारणा गलत है। यदि दूसरे लोग समय के पाबन्द नही हैं तो भी आप समय पर चलिए। ऐसा करके आप अपनी और दूसरो की सहायता कर सकते हैं।



अपनी शक्ति को सरक्षित कीजिए। ऐसी जीवन शैली अपनाइए कि कम से कम समय मे अधिक से अधिक कार्य कर ले। अपने कार्य को कुशलता पूर्वक कीजिए। विद्यार्थी होने के कारण आपको अपने स्कूल और घर के अनेक प्रकार के काम करने होते है। यदि आप शक्ति सरक्षित करने की कला जानते हैं, तो आप थोडे समय मे ही बहुत सारे कार्य पूरा कर लेगे। यदि आपको यह कला नही आती है तो आप अपना काम पूरा करने मे अधिक समय लेंगे। आपको हमेशा चिन्ता बनी रहेगी और चूँकि आप चंचल मन से कई कार्य करते हैं इसलिए, वे उतनी अच्छी तरह से पूरे नही होतो जैसा उन्हे होना चाहिए।

△

आत्म निर्भर बनिए

इस ससार मे जो भी सुख, शान्ति और सफलता चाहते हैं उनके लिए आत्मनिर्भर बनना ही सभी प्रकार की उपलब्धियों की रहस्यमयी कुॅजी है। इस महान गुण की महत्ता बताते हुए महाभारत मे एक कथा आती है—

किसान और उसका तालाब

किसी खेत में पानी का ऐसा जमाव हो गया कि वह एक छिछले तालाब की तरह बन गया था। उसका सम्पर्क एक बडे तालाब से हो गया था। तालाब की मछलिया खेत मे जमे पानी मे भी रहने लगी थी। एक दिन किसान अपने पुत्र के साथ घूमता हुआ खेत पर आया और उससे अगले दिन खेत से पानी निकालने का निर्देश दिया। पानी मे रहने वाली मछलिया बडी चिन्तित हुई और अपने मुखिया के पास [illegible]कर आगे क्या करना चाहिए इस विषय मे पूछताछ करने लगी। मुखिया ने कहा—"चिन्ता की कोई बात नहीं है। किसान का पुत्र बहुत आलसी है, वह पानी निकालने का काम नहीं करेगा। हम लोगों को किसी प्रकार की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है।"

अगले दिन किसा ने यही निर्देश अपने दूसरे पुत्र को दिया और उसके अलगे दिन तीसरे पुत्र को उसने यही निर्देश दिया। परन्तु सबों

ने उस के आदेश की अनसुनी कर दी। अन्त में किसान ने कहा—"मैं स्वयं ही कल खेत से पानी निकालूँगा।" ज्यों ही मछलियों के मुखिया को इसकी सूचना मिली तो उसने कहा,—"अब खतरे की घन्टी बज गई है। चूँकि किसान ने अब स्वयं ही कार्य करने का निश्चय कर लिया है इसलिए हम लोगों को जल्द से जल्द बडे तालाब में चले जाना चाहिए।

इस उपाख्यान के माध्यम से यह संदेश दिया गया है कि क़िसी दूसरे पर निर्भर हुए बिना जब आप किसी क़ार्य को करने का स्वयं निश्चय करलेते हैं, तो आप निश्चित होते हैं कि कार्य कर लिया जाएगा। परन्तु जब आप दूसरे पर निर्भर हो जाते हैं तो ऐसी निश्चिन्तता नहीं हो पाती।

आत्म निर्भरता कैसे विकसित करें

आत्मनिर्भरता की कला को बाल्यावस्था से ही विकसित करने का प्रयास होना चाहिए। परन्तु अधिकांश बच्चे आलसी होना पसन्द करते हैं। वे दूसरों पर अधिक निर्भर रहते हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए।

दूसरों पर निर्भर नहीं रहिए। छोटे बड़े कामों के लिए स्वावलम्बी बनने का प्रयास कीजिए। इससे आप जीवन में आगे चल कर बहुत अधिक स्वतंत्रता का अनुभव करेंगे।

अपने जीवन में अनुशासन लाने के लिए अपने माता—पिता पर निर्भर नहीं रहिए। आपके अभिभावकों के सामने अनेक प्रकार की

समस्यायें हैं। आपको अपना जीवन जीना चाहिए। इसलिए अपने आपको अनुशासित करने का प्रयास कीजिए। प्रातः काल जल्दी उठ कर ध्यान कीजिए। बिना कहे घर के कार्य और स्कूल की पढाई पूरी कीजिए। अपनी पढाई के लिए स्वयं कार्यक्रम और दिनचर्या बनाइए और उसका पालन कीजिए।

आपके अभिभावक आपके निजी सचिव नहीं हैं। उनसे अपनी मेज, कमरा, आलमारी को व्यवस्थित करने की आशा नहीं करें और नहीं उन पर क्रोध करते हुए चिल्लायें:—"माँ, मेरी पेन्सिल कहाँ है? मेरी कलम कहॉ है? मेरी विज्ञान की पुस्तक कहॉ रखी है? मेरे जूते किधर हैं?" इसके बदले जो चीज जहाँ रखनी है, वहाँ रखने की आदत डालिए। यदि चीजों को व्यवस्थित ढंग से रखना सीख लेंगे तो आप बहुत समय बचा सकते हैं।

अपने कपडे और कमरे की सफाई स्वयं करना सीखें। जब भूख लगे तो आप अपना खाना भी स्वयं बना लें। अपनी माता से खाना बनाना सीखें जिससे यदि वह बीमार हो अथवा कभी बाहर चली जाए तो आप स्वयं खाना बना सकें।

आपको किसी नौकर पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। अपना काम खुद करें। जो काम किया जाना है उसे करके गर्व का अनुभव करें। दूसरों से सहायता लेने के बदले दूसरों की सहायता करें।

सफलता की भ्रामक ओर संकीर्ण धारणा मन में नहीं बनाइए। यह नहीं सोचिए कि अनेक नौकर रखकर कुछ भी नहीं करने वाला व्यक्ति सफल है। सफलता की सच्ची पहचान यह नहीं है।

यदि कुछ खींचने की आवश्यकता है तो बेझिझक खींचिए। यदि ईट ढ़ोने की जरूरत पड़ जाए तो ईटें ढोइए। यदि दौडने की आवश्यकता हो तो दौडिए और सिर पर बोझ उठाने की जरूरत है तो बिना शर्माए बोझ उठा लीजिए। सफलता की सच्ची कसौटी यही है। छोटी–छोटी बातों के लिए नखडा नही कीजिए। जिस भी परिस्थिति मे आप है उसके अनुसार आपको बनना चाहिए।

अपने मन में यह धारणा कभी नहीं लाइए–"जब मेरे माता–पिता नौकर रख सकते हैं, तो मै नौकर की तरह काम क्यों करूँ?" आरामतलबी की यह दृष्टि जिसमे भी उत्पन्न हो जाती है उससे सबसे अधिक हानि उस व्यक्ति को स्वयं होती है। क्योंकि, वाह्य समृद्धि के प्रदर्शन के बाद भी उसके मन में आन्तरिक दुर्बलता और आत्मसंशय की भावना बन जाती है।

जब आप आत्मनिर्भर बनने की कला सीख लेते है, तो आप केवल अपने लिए ही नही, बल्कि दूसरों के लिए भी बहुत सारे कार्य करने लगते हैं। इससे आप इस तथ्य की अनुभूति करते है। कि आपमें असीम शक्ति विद्यमान है, और आप अपने निश्चय और सकल्प के अनुसार उन्नत्त अवस्था तक पहुँच सकते हैं।

दूसरों पर निर्भर रहना और दूसरों से मार्ग दर्शन प्राप्त करना इन दोनों के भेद को अच्छी तरह समझ लेना आवश्यक है। आत्मनिर्भरता विकसित करने के क्रम में अपने से बुद्धिमान और अनुभवी व्यक्ति से निर्देश प्राप्त कर उस पर चलना अत्यन्त आवश्यक है। इस मार्ग दर्शन

से आप अपने अन्दर विद्यमान शक्ति को उद्घाटित कर उसका प्रयोग आत्मसाक्षात्का के दिव्य लक्ष्य की प्राप्ति के लिए करने में सफल होते हैं।

आत्मनिर्भरता एक कला है जिसे व्यक्ति को सावधानी पूर्वक विकसित करनी चाहिए। इसके अन्तर्गत, आत्म विश्लेषण, आत्मोन्नति और आत्म नुशासन सभी आ जाते हैं ये सभी गुण परस्पर सम्बन्धित हैं। जब आप इस कला में पारंगत हो जाते हैं। तो यह ज्ञात कर लेते हैं कि आपकी शक्ति का मूल स्त्रोत आपके अन्दर विद्यमान ईश्वर अथवा परमात्मा है। इसलिए आपमें अनन्त सभावनाएं हैं।

बालिका से राजा को आत्मनिर्भरता की शिक्षा

आपको एक कथा सुना रहा हूँ। इसमें आत्मनिर्भरता के विषय में गहरी शिक्षा दी गई है। किसी राजा ने भगवान श्री कृष्ण की लीला की व्याख्या करने वाला भागवत पुराण की कथा किसी पंडित से सुनी। प्रत्येक खण्ड के अन्त में उस ग्रन्थ का महात्म्य बताया गया था जिसमें यह कहा गया था कि इस ग्रन्थ के श्रवण से व्यक्ति को आत्मज्ञान प्राप्त हो जाता है और वह सांसारिक बन्धनों से मुक्त हो जाता है। राजा ने इस महात्म्य को बार–बार सुना।

जब भागवत कथा पूर्ण हो गई तो राजा ने पंडित से पूछा—"क्या मुझे आत्मज्ञान हो गया? क्या मुझे मुक्ति मिल गई? पंडित ने कहा—"इसका निर्णय महाराज, आपको स्वयं करना होगा।"

राजा ने कहा—"नहीं, मुझे अभी मुक्ति नहीं मिली है। इसलिए, आपने जो उपदेश दिया है वह सब झूठा है। यदि आपने मुझे इस बात

का संतोषजनक उत्तर नहीं दिया कि मुझे मुक्ति क्यों नहीं मिली, तो मै इस झूठे उपदेश के लिए आपको दण्डित करूँगा, और वह दण्ड होगा आपका सिर तलवार से काट देना।"

पण्डित के पास ऐसी कोई व्याख्या और तर्क नहीं था जिससे वह राजा के नहीं मुक्त होने का संतोषप्रद जबाव दे सके। उसकी समझ में नही आ रहा था कि वह क्या उत्तर दे। इस प्रकार दुःखी मन से वह घर गया। उसकी सात वर्षीय पुत्री ने जब उदासी का कारण पूछा तो पण्डित ने सारी बातें बता दी।

बच्ची ने हंसते हुए कहा–"इसका उत्तर तो बहुत आसान है। मुझे आप कल दरबार में ले चलिए। मैं राजा को अच्छी तरह समझा दूँगी।"

अगले दिन पण्डित अपनी पुत्री को लेकर दरबार मे उपस्थित हुआ। राजा जब आकर अपने आसन पर विराजमान हुए तो बच्ची दौड़ती हुई उनके आसन के समीप महल के एक खम्भे को पकड कर जोर–जोर से चिल्लाने लगी–"इस खम्भे ने मुझे पकड लिया है। मैं कैसे मुक्त होऊँ?" राजा ने डॉटते हुए कहा–"मूर्ख लडकी, खम्भे को छोड़ दो।" परन्तु लडकी बार–बार चिल्लाती रही और राजा का क्रोध बढता गया

अन्त में लडकी ने शान्त होते हुए कहा–"महाराज, क्या आप भी यही काम नहीं कर रहे है? आप अपने अभिमान और झूठे अहंकार को पकडे बैठे है। जब तक आप इसे छोड़ नहीं देंगे, तब तक आपकी मुक्ति कैसे हो सकती है? आप मेरे पिता को क्यों दोष दे रहे है?" ज्ञान की इन बातों को सुनकर राजा की आँखें खुल गई।

यह कथा बताती ह कि आत्मज्ञान की प्राप्ति आपके ऊपर निर्भर है। शास्त्रो मे आप इसके विषय में पढ सकते हैं। गुरु आपको मार्गदर्शन दे सकते है। परन्तु अन्तत आपको ही मुक्ति के लिए स्वयं प्रयास करना होगा। यदि आप यह कहेंगे—"मै अपने गुरु से कहूँगा कि वे मेरी मुक्ति के लिए साधना करें, प्रार्थना करें"—तो यह गलत होगा। मुक्ति प्राप्त करने के लिए गुरु को प्रार्थना करने के लिए कहने में कोई हानि नहीं है। परन्तु यह बात अच्छी तरह समझ लेना होगा कि इस दिशा में आपको स्वयं ही प्रयास करना पडेगा। यदि कोई आप को मुक्ति प्रदान कर सकता है, तो वह पुनः वापस भी ले सकता है। परन्तु आत्मज्ञान अथवा मुक्ति कोई ऐसी चीज नहीं है। इसे आपको स्वयं प्राप्त करना होता है। यदि यह किसी दूसरे की उपलब्धि है तो यह ग्रहणीय नहीं है।

इस प्रकार आत्मनिर्भरता के गुण को विकसित करने का प्रयत्न कीजिए। इससे आप अपने ब्यक्तित्व का संतुलित विकास कर सकेंगे। स्वय को आत्मानुशासित कर सकेंगे। और प्रत्येक कार्य मे सफलता प्राप्त करते हुए अन्त में मुक्ति प्राप्त कर लेंगे। जब आप आत्मनिर्भर हो जाते हैं, तो आप अपने अन्तेवासी परमात्मा पर निर्भर हो जाते हैं। इस निर्भरता में ही परम स्वतंत्रता सन्निहित है।

मंत्र जप

परमेश्वर के किसी नाम, छोटी प्रार्थना अथवा मंत्र की बार – बार पुनरावृत्ति करना जप कहलाता है। उदाहरण के लिए आप राम, राम, ॐ, ॐ, नमः शिवाय अथवा अन्य कोई मंत्र जिससे आप अपने हृदय मे ईश्वरीय उपस्थिति का अनुभव करते हैं का जप कर सकते हैं।

आप माला की सहायता से अथवा बिना माला के भी जप का अभ्यास कर सकते हैं। साधक या तो स्वयं ही अपने मंत्र को चुनकर उसका जप करता है अथवा किसी गुरु से मंत्र दीक्षा ले सकता है । मंत्र का जप आप जोर से कर सकते हैं– इसे वैखरी जप कहा जाता है। धीरे–धीरे बोलकर किये जाने वाले मंत्र जप को उपांशु जप कहते हैं। आप मौन होकर आन्तरिक जप भी कर सकते हैं जिसे मानसिक जप कहा जाता है।

जितनी बार आप मंत्र जप करते है, उतनी ही बार आप अपने अचेतन मन में शुभ संस्कारों को निर्मित करते हैं। अपने अन्दर आध्यात्मिक शक्ति का बीजारोपण करते हैं। यदि आप केवल यांत्रिक रूप से भी मंत्र जप कर रहे हैं तो भी इसका धनात्मक प्रभाव आपके अचेतन मन पर पड़ता है, जिसका लाभ आपको भविष्य में प्राप्त होता है। एक दिन आप अपने अन्दर आमूल रूपान्तरण का अनुभव करेंगे।

इसलिए, शास्त्रों में मंत्र की महिमा का वर्णन सर्वत्र मिलता है। मीरा ने कहा –"मैने राम नाम रूपी रत्न पा लिया है । दूसरे प्रकार



श्री स्वामी विवेकानन्द

के धन तो कम होते जाते है परन्तु, नाम जप का धन कभी कम नहीं होगा'' । तुलसीदास, कबीर और अन्य सभी सन्तों ने नाम जप की महिमा का गुणगान किया है। राम– राम अथवा, ॐ–ॐ जैसा छोटा मंत्र भी आपको अत्यधिक मानसिक शक्ति प्रदान कर सकता है।

मंत्रों के सतत जप के कारण मन शुभ स्पन्दनों से इस प्रकार परिपूरित हो जाता है कि धारणा और ध्यान करने की रहस्यमयी शक्ति इसमें स्वत. उत्पन्न हो जाती है।

विद्यार्थियों के लिए देवी सरस्वती का मंत्र – ॐ श्री सरस्वत्यै नमः अत्यन्त महत्वपूर्ण मंत्र है। इस मंत्र का जप करते समय देवी सरस्वती के स्वरूप पर मन को एकाग्रित करते हुए उन्हीं के विषय में चिन्तन कीजिए। उनकी उपस्थिति का अनुभव कीजिए।



सरस्वती ज्ञान, कला, प्रतिभा और बुद्धि की अधिष्ठात्रि देवी हैं। उनका वाहन हंस, परिशुद्ध मन का परिचायक है। उनके हाथों की वीणा, समता और सामंजस्य का प्रतीक है। इसके तार जब ठीक ढंग से कसे होते हैं, तो उससे दिव्य संगीत निकलता है। इसी प्रकार आपके म ज्ञान, सकल्प, भाव और कर्म रूपी अनेक तार हैं उन्हें भी सही ढंग से संतुलित रखना होगा।

देवी सरस्वती का मंत्र जप करते समय मानसिक रूप से अनुभव कीजिए कि ममतामयी स्नेहिल माता आपके समीप हैं । उनकी कृपा से सब कुछ हो सकता है।

प्रार्थना

प्रार्थना की शक्ति

प्रार्थना से मन परिशुद्ध, प्रसन्न और उन्नत्त बनता है। इसमें बहुत अधिक शक्ति है। इसलिए, आप सबों को प्रार्थना करने की कला जानना बहुत महत्वपूर्ण है। प्रार्थना से आप अपने मन को परिशुद्ध कर आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। यह सफलता की आधारशिला है।

प्रार्थना करते समय यह भावना गहराई से हृदय में दृढ़ करनी चाहिए कि आपकी प्रार्थना सुना जा रही है। सच्चाई तो यह है कि जिस स्पष्टता और गहराई से आप अपने मित्रों से वार्तालाप करते है, उससे भी अधिक समीपता और आत्यमीयता से आप परमेश्वर के साथ वार्तालाप कर सकते है।

जब आप लोगों से बात करते हैं, तो वे आपकी बातों को पूरी तरह से सुन नहीं पाते समझ नहीं पाते। क्योकिं प्रत्येक व्यक्ति की एक परिसीमा होती है। चूँकि परमात्मा आपके विचारो का ज्ञाता है, आपकी आन्तरात्मा है, इसलिए वह आपकी बातों को बहुत गंभीरता और

पूर्णता से सुनता है। आप ईश्वर से जो कुछ कहना अथवा माँगना चाहते हैं, वह उससे पहले ही आपकी सभी मनोकामनाओं को जानते रहता है। आप इस तथ्य को अच्छी तरह जान लीजिए कि ईश्वर आपका सर्वाधिक प्रेमी और सुहृद है। वह संसार में किसी भी व्यक्ति से अधिक वास्तविक है। वही पिता, माता, गुरु सब कुछ है।

अपनी प्रार्थना के द्वारा आप अपने अभिभावक और अन्य बडे बुजुर्ग की सहायता कर सकते हैं। जब आप बच्चे होते हैं तो स्वयं को बहुत छोटा और अपने अभिभावक को बहुत बड़ा समझते हैं। आपको ऐसा लगता है कि आप उन लोगों की कोई मदद नहीं कर सकते हैं। परन्तु ऐसा बात नहीं है। मानसिक स्तर पर आप भी उन्हीं की तरह बडे हैं। भाव और चेतना के स्तर पर आप उन्ही के समान हैं। इसलिए, यदि आप सच्चे हृदय से प्रार्थना करना सीख लें, तो अपने से बड़ों को आप बहुत सहयोग दे सकते हैं।

यदि आप देखते हैं कि आपकी माता किसी सकट में है परन्तु उसे दूर करने के लिए शारीरिक स्तर पर आप कुछ करने योग्य नही हैं, तो आप चुपचाप शान्त होकर ईश्वर से प्रार्थना कीजिए। यदि आप अपने मित्रों को किसी कठिनाई मे देखे, तो उनके लिए प्रार्थना कीजिए। प्रार्थना की सर्वसमर्थ शक्ति से आप शासन चलाने वाले प्रभुता सम्पन्न लोगों को देश की विकट समस्याओं को सुलझाने में सहयोग कर सकते हैं।

प्रार्थना के माध्यम से ईश्वर–भक्ति विकसित करना एक बडी उपलब्धि है। स्कूल और विश्वविद्यालय की सभी शिक्षा मिल कर भी?

जब आप बड़े हो जाते हैं तो आपको अपनी समस्याओं के समाधान के लिए मनोचिकित्सक के पास नहीं जाना पडेगा। क्यों कि ईश्वर–भक्ति के उत्पन्न होते ही आपकी अनेक समस्या स्वतः समाप्त होती हैं। आपको कोई भी तनाव नहीं होगा।

महात्मा गांधी प्रतिदिन प्रार्थना किया करते थे । एक दिन किसी कारण से वे प्रार्थना नही कर सके। इससे वे इतने दुःखी हो गए कि उनके हाथ– पैर कॉपने लगे। उनकी यह अवस्था देख कर उनके एक मित्र ने कहाः– प्रार्थना नही करने के कारण आपके मन में जो दुःख और संताप हो रहा है यह अपने आप में एक महान सद्‌गुण है। इस बात को और प्रमाणित करने के लिए उस मित्र ने गांधी जी को एक कथा सुनाईः–

सन्त और शैतान

एक बार कोई सन्त अपनी प्रार्थना करने के समय में सोते रह गए। ऐसा देखकर शैतान उनके पास आया और उन्हें नीन्द से जगा दिया और प्रार्थना करने का स्मरण दिलाया। सन्त को बडा आश्चर्य हुआ। उसने शैतान से विनम्रता पूर्वक पूछा –"मुझे अत्यन्त आश्चर्य हो रहा है कि तुम तो लोगों को प्रार्थना – पूजा करने से मना करते हो, परन्तु मुझे प्रार्थना करने के लिए नीन्द से जगा रहे हो! ऐसा क्यों? क्या तुम अब सन्त बन गए हो?"

शैतान ने उत्तर दिया – " नहीं, नहीं। ऐसी बात एकदम नहीं है। परन्तु में अच्छी तरह से जानता हूँ कि तुम अभी प्रार्थना नहीं करोगे

तो बाद में तुम्हें बहुत पश्चाताप होगा और इस पश्चाताप के शब्द इस प्रार्थना की अपेक्षा अधिक तीव्रता से ईश्वर तक पहुँचेंगें । मैं ऐसा नहीं होने देना चाहता हूँ

प्रार्थना कब करनी चाहिए?

यद्यपि ईश्वर की प्रार्थना कभी भी और किसी भी अवस्था में की जा सकती है। सोते समय, चलते समय और कार्य करते समय प्रार्थना हो सकती है। परन्तु आपको प्रति दिन शान्त समय में कुछ ऐसा क्षण अवश्य निश्चित करना चाहिए जिसमें आ.प एकाग्रचित होकर बैठें और प्रार्थना करें। प्रातः काल जब आप सोकर उठते हैं अथवा भोजन करने के पूर्व का समय प्रार्थना के लिए अत्यन्त उपयुक्त है। आप इस समय अपने हृदय खोलकर श्रद्धा और भक्ति पूर्वक प्रार्थना करें।

सोने जाने के ठीक पहले भी प्रार्थना की जा सकती है। उस समय आप अपने पूरे दिन का लेखा – जोखा करते हुए यह देखिए कि आपने कहॉ–कहाँ और कब कौन सी गलती की। क्या किसी की भावना को चोट पहुँचाई? क्या कभी क्रोधित हुए? क्या कभी झूठ बोला? यदि ऐसा हुआ तो ईश्वर से इन गलतियों को सुधारने की शक्ति प्राप्त करने के लिए प्रार्थना कीजिए।

किस चीज के लिए प्रार्थना करनी चाहिए?

प्रार्थना करते समय आप छोटी से छोटी और बड़ी से बडी चीज (जिसकी आपको चाहना है) माँग सकते हैं। उदाहरण के लिए – आप

प्रार्थना कर सकते है– "हे परमेश्वर, मेरे कमरे में मच्छर नहीं हो" या आप अपनी परीक्षा में सफल होने अथवा सुरक्षित यात्रा और सुन्दर स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना कर सकते हैं।

आप अपने और दूसरो के लिए प्रार्थना कर सकते हैं। जब आप दूसरों की भलाई के लिए प्रार्थना करते हैं तो इसका आध्यात्मिक मूल्य अपनी भलाई के लिए की गई प्रार्थना से कही अधिक होता है। जब आप दूसरों के लिए प्रार्थना करते हैं तो आपकी भलाई अपने आप हो जाती है।

यदि आपका मन परिपक्व और उन्नत है, तो आप जीवन के बोझ को उठाने की शक्ति और समझदारी के लिए प्रार्थना करेंगे। ईश्वर से अपना बोझ कम करने की प्रार्थना नहीं करें। इसके विपरीत आपके कन्धों पर जो भी बोझ है उसे आप आसानी से ढो सकें उसके लिए शक्ति पाने की प्रार्थना करें। यदि आपकी शक्ति बढती है तो आप अपने सिर पर हाथी को भी उठा सकते हैं। इसके विपरीत यदि आपकी शक्ति कम होती गई तो एक छोटी तितली का बोझ उठाना भी आपके लिए बहुत कठिन हो जाएगा। सर्वोच्च प्रकार की प्रार्थना यह है जिसमें आप ईश्वर से भक्ति, विवेक, आत्मज्ञान और प्रार्थना करने की इच्छा माँगते हैं।

चाहे आप कुछ भी क्यों न माँगे, परन्तु प्रार्थना आपके मन को उन्नत करती है। छोटी सी छोटी चीज के लिए प्रार्थना करना, प्रार्थना नही करने से अच्छा है।

प्रार्थना कैसे करें?

प्रार्थना का अभ्यास अनेक प्रकार से किया जा सकता है। आप प्रार्थना में अपनी भाषा का उपयोग कर सकते हैं। अर्थात् प्रार्थना में आप ईश्वर से अपनी भाषा में वार्तालाप कर सकते हैं। जब आप अपने हृदय की भाषा में ईश्वर से वार्तालाप करें तो अपने मन में ईश्वर की समीपता का भाव विकसित करें। इस प्रकार की प्रार्थना से आपको एक ऐसी आन्तरिक शान्ति का अनुभव होगा जिसमें आप अपने भाव और विचारों को ईश्वर तक पहुँचाने के लिए किसी भी भाषा की आवश्यकता नहीं अनुभव करेंगे।

मौसेस की सभा में एक साधारण किसान भी उपस्थित था। मौसेस द्वारा की गयी ईश्वर की साकार और निराकार व्याख्या के विषय में कुछ समझ नहीं आया। इसलिए उसने निश्चय किया कि वह इन सारी जटिलताओं में पडे बिना अपनी भाषा में ही भगवान की प्रार्थना करेगा।



एक दिन वह मौसेस की सभा में बैठ गया और कहने लगा— "हे भगवान, मै अच्छे गमछे से आपका मुँह साफ करूँगा, आपके कपड़े की सिलाई कर दूँगा और आपके पैरो. के

लिए जूते का इन्तजाम कर दूँगा ——।" जब सभा के अन्य विद्वान सदस्यों ने किसान की ये बातें सुनी तो वे बडे क्रोधित हुए। उन्हें लगा कि ईश्वर के विषय में जो ऊँची बातें कही गई हैं और जो उपदेश दिये गए हैं, किसान उन सबके विपरीत कह रहा है। इस प्रकार यह किसान ईशनिन्दा कर रहा है । मौसेस ने भी यह अनुभव किया कि किसान निम्नस्तर की प्रार्थना कर रहा है। इसलिए वह इस सभा में रहने योग्य नहीं है।

उस रात मौसेस.को एक दिव्य झलक दिखाई पड़ी। ईश्वर उसके समक्ष प्रकट होकर कह रहे थे।" वह किसान यद्यपि बहुत सरल भाषा में प्रार्थना कर रहा है फिर भी वह मेरा बहुत बड़ा भक्त है। शब्दों से ऊपर उठकर उसके भाव को देखो। उसके लिए मैं ही एक मात्र सचाई हूँ और उसके समस्त भाव मुझ में ही केन्द्रित हैं। यद्यपि इसकी अभिव्यक्ति वह बहुत साधारण भाषा में कर रहा है।"

इस प्रकार, इस कथा में यह बताने का प्रयास किया गया है कि जब तक आपका हृदय ईश्वर के लिए खुला है तो आप अपनी भाषा— अपने शब्दों में प्रार्थना कर सकते हैं। यह बात महत्वपूर्ण नहीं है कि वे शब्द व्याकरण की दृष्टि से कितने शुद्ध हैं और उसमें कितना कवित्व भरा हुआ है। आप जैसा चाहें वैसी भाषा और शब्दों को प्रयोग अपनी प्रार्थना मे कर सकते हैं।

इसके विपरीत, आप महान् सन्तों और मनीषियों द्वारा रचित प्रार्थनाओं को भी प्रयोग में ला सकते हैं। आप अपने धार्मिक ग्रन्थ अथवा दूसरे धार्मिक ग्रन्थो के किसी प्रेरक अनुच्छेद को स्मरण करके प्रार्थना

कर सकते हैं। सम्पूर्ण विश्व मे जो भी सत्यम्, शिवम् और
उसके मूल स्रोत शास्त्र ही हैं।

उपनिषद्, भगवद्गीता:, रामायण, बाईबिल और कुरान में अनेकों प्रेरक प्रार्थनायें हैं, जिन्हें आप याद कर सकते हैं। इन प्रार्थनाओं से आप को ऐसी अन्तर्दृष्टि प्राप्त होती है जिससे आपको यह ज्ञात हो जाता है कि आपको कैसे और किस चीज के लिए प्रार्थना करनी चाहिए।

अच्छी प्रार्थना को छोटी डायरी मे लिख कर पाकेट में रख लीजिए और बार– बार उनके भाव और अर्थ पर चिन्तन कीजिए। इसे अपनी आदत बना लीजिए। इस आदत से आपको अपने आन्तरिक स्रोत को उद्घाटित करने मे मदद मिलेगी।

चाहे आपके प्रार्थना करने का ढंग कोई भी क्यों न हो, परन्तु आपकी प्रार्थना हृदय से निकलनी चाहिए। प्रार्थना भावप्रधान, पूरी ईमानदारी और निष्कपटता से होनी चाहिए। ऐसी प्रार्थना आपको जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि प्रदान करेगी। ईश्वर के साथ आपके आन्तरिक सम्बन्धों को उद्घाटित करने में सहयोग करेगी, प्रतिपल ईश्वर की स्मृति कराते रहेगी और हर समय आपको ईश्वर मे जीने और विचरण करने में सहायक होगी।

धारणा और ध्यान

एकाग्रता की महत्ता

आप किसी बन्दर को बडी उपाधि दे दीजिए। करोड़ों रुपये की लागत वाली कम्पनी का महाप्रबन्धक बना दीजिए, उसके सिर पर बडा सा टोप, सुन्दर सूट, गले में टाई लटका दीजिए। परन्तु उस कार्य में वह सफल नहीं हो सकता। ऐसा ही लोगों के साथ भी सत्य है। यदि आप अपने मन को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं तो आप बन्दर के ही समान हैं। आपको प्रभुता, बहुत बडी पदवी, वैभव, धनसम्पत्ति मिल सकती है, परन्तु आप आन्तरिक रूप से बन्दर के समान व्यग्र और चचंल हो सकते हैं। इस स्थिति में आपकी समृद्धि का आपके लिए कोई मूल्य नहीं होगा।

अपने मन को जब आप थोडा ध्यान देकर देखेंगे तो आप पायेगे कि यह निरन्तर उछलकूद मचा रहा है। यदि किसी एक चीज पर आप इसे रोक रखने का प्रशिक्षण दे दें तो आप अपने अन्दर विशेष प्रकार की शक्ति उत्पन्न हुई अनुभव करेंगे। एकाग्रता से उत्पन्न हुई इस अद्‌भुत शक्ति से आपकी बुद्धि बढती है, आपका भावनात्मक पक्ष प्रबल बनता है और आपकी परिकल्पना शक्ति में आश्चर्यजनक रूप से

बढोत्तरी होती है। इससे आपकी प्रसुप्त प्रतिभा जागृत होती है तथा आप स्पष्ट रूप से सोचने–विचारने की शक्ति प्राप्त करते हैं। इनके अतिरिक्त आपके कार्य करने की क्षमता और कुशलता में आश्चर्य – जनक रूप से वृद्धि होती है।

जब आप में एकाग्रता का विकास होता है, तो जो कार्य आप पहले छः घंटे में करते थे, उसे मात्र दो घंटे में ही पूरा कर सकते हैं। आपका मन जब बिखरा हुआ और अस्थिर होता है तो एक पल आपका मन एक दिशा में और दूसरे ही पल दूसरी दिशा में भागता रहता है। पूरब की ओर पाँच कदम चलने के बाद आप पश्चिम की ओर तीन कदम वापस लौट आते है। यदि इस प्रकार आप हमेशा आगे– पीछे चलते रहेंगे तो कोई उपलब्धि नहीं हो सकेगी। आप चलते हुए भी अपने गंतव्य तक नहीं पहुँच सकते।

एकाग्रता के अभाव में चाहे आप किसी पुस्तक को घंटो क्यों न पढते रहें, आप को यह ज्ञान नहीं हो सकेगा कि आपने अब तक क्या पढा। यदि आपसे कोई यह पूछ बैठे कि आपने इसके पहले पृष्ठ में क्या पढा है तो आप नहीं बता सकते।

जब आप एकाग्रित होते हैं तो पुस्तक खोलते ही आप उस पृष्ठ की महत्वपूर्ण बातों को पहचान कर अपने मन में इस प्रकार व्यवस्थित कर लेते हैं जिससे बाद में भी इसकी स्मृति बनी रहती है। आवश्यक और अनावश्यक बातों को आप सहज ही अलग–अलग करने में समर्थ हो जाते हैं।



हंस और कौवा

किसी द्वीप पर बहुत सारे कौवे रहते थे जो स्वभाव से ही बडे दम्भी थे। उन्हें यह मिथ्या अभिमान था कि वे ही सर्वश्रेष्ठ पक्षी है। एक दिन वहां एक हंस आया। कौवो का सरदार उसके पास जाकर प्रश्न किया– " तुम्हें कितने प्रकार से उड़ना आता है?" हंस ने कहा "मैं केवल एक ही तरह से उडना जानता हूॅ।" कौवा थोडा उचकते हुए बोला–"परन्तु मुझे तो निन्यानबे प्रकार से उड़ना आता है। मैं उडने की प्रतियोगिता में तुम्हें आमंत्रित करते हुए चुनौती देता हूॅ। इस सागर में जो वह छोटा सा द्वीप है वहां जो पहले पहुँच जाएगा उसे ही विजयी मान लिया जाएगा।" हंस ने कहा– " यद्यपि मुझे इस प्रतियोग़िता में कोई रूचि नहीं है। फिर भी जब तुम्हारी इच्छा है तो मैं इसमें भाग अवश्य लूँगा।"

दोनों ने सागर की लहरो के ऊपर उडना आरंभ किया। उड़ने के क्रम में कौवा विभिन्न प्रकार की उडानों का प्रदर्शन करने लगा। वह सीधे ऊपर उड़ा फिर चक्राकार और घुमावदार उडान भरी। कुछ देर के बाद टेढी–मेढ़ी आकृति बनाते हुए अपनी कला का प्रदर्शन करने लगा। थोड़ी ही देर में वह थक गया और समुद्र में डूबने लगा। हंस जो लगातार अपने लक्ष्य की ओर समान गति से बढता जा रहा था, जब पीछे मुड़कर देखा तो कौवे को डूबता हुआ पाया। उस अभागे पक्षी के लिए करुणाद्र होने के कारण वह गोता लगाकर कौवे को अपनी

पीठ पर बैठा लिया और सावधानी पूर्वक उसे किनारे पर लाया। जब थोडी देर के विश्राम के पश्चात् कौवे को होश आया तो हंस ने सहज भाव से कहाः–"मेरे प्यारे मित्र सौ प्रकार के उड़ने के तरीके जानने से अच्छा है कि एक ही प्रकार से उड़ा जाए और सफलता पूर्वक अपने गंतव्य पर पहुँचा जाय।"

जब आपका मन बिखरा हुआ होता है। अर्थात जब आप चंचल होते हैं तो आपकी स्थिति कौवे वाली होती है। आप कई प्रकार की योजनायें बनाते हैं। परन्तु, किसी में भी सफलता नहीं प्राप्त करते। परन्तु जब आप एकाग्रित हैं तो आप हंस की तरह होते हैं। आप जो भी योजना हाथ में लेते उसमें सफलता प्राप्त करते हैं। आप आध्यात्मिक जीवन के परम लक्ष्य– आत्मसाक्षात्कार तक पहुॅचना चाहते हैं। यदि आपमें एकाग्रता है तो आप अपने लक्ष्य को स्पष्ट अपने सामने रखते हुए निश्चित रूप से उस ओर बढते जाते हैं।



मानसिक एकाग्रता बढ़ाने के लिए निर्देश

अपने घर में ध्यानाभ्यास के लिए एक कमरा निश्चित कर लीजिए। यदि केवल एक ही कमरा हो तो उसके किसी एक कोने को ही ध्यानाभ्यास के लिए प्रयुक्त कीजिए। उसे मंदिर की पवित्रता और गरिमा प्रदान कीजिए। ज्योंही आप उस कमरें में प्रवेश करें, आपका मन

आध्यात्मिक स्पन्दनो से परिपूर्ण हो जाय। ध्यानाभ्यास के पूर्व सुगन्धित अगरबत्ती जला सकते हैं।

प्रातः काल सूर्यास्त और सोने से पूर्व का समय ध्यान के लिए सर्वश्रेष्ठ है। इन समयों मे मन शान्त और सुग्राही होता वातावरण निरीभ्र और आध्यात्मिक स्पन्दनों से परिपूर्ण होता है।

आंरभ में केवल पाँच मिनट तक ही ध्यानाभ्यास कीजिए। धीरे–धीरे इस अवधि को दस, प्रन्द्रह मिनट फिर आधे घंटे तक बढाइए। अपने अभ्यास में नियमित रहिए। यदि आरभ में सफलता मिलती नहीं प्रतीत होती हो, तो निराश नही होइए। प्रत्येक बार जब भी आप ध्यानाभ्यास करते है उससे आपके चित्त में नए संस्कार का निर्माण होता है। मानसिक बिखराव और चंचलता के संस्कार समाप्त होते हैं। अन्ततः इन्हीं संस्कारों की प्रबलता बढने से आप सहज रूप में ध्यान की गहरी अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं।

दैनिक जीवन में कार्य करते समय भी ध्यान की प्रशान्त मन. स्थिति को बनाए रखने का प्रयास कीजिए। हिमालय पर्वत से निकलने वाली धवल सरिता के समान यह भावना निरन्तर आपके मन में बनी रहनी चाहिए।



धारणा और ध्यान के अभ्यास

ध्यान का आरभ, धारणा (एकाग्रता) से होता है। मन को किसी एक विचार अथवा वस्तु पर स्थिर करना ही धारणा है। इससे आपका मन इधर–उधर नहीं भटकता है। जैसे मन की चंचलता समाप्त होती

है मन एकाग्रित होने लगता है। मन की एकाग्रावस्था जब सहज रूप से लगातार बनी रहे तो वही ध्यान कहलाता है।

साकार ध्यान करें

अपने सामने राम, कृष्ण, बुद्ध, जेसस अथवा किसी महान व्यक्ति का चित्र रखें और उसके सामने मोमबत्ती जला ले। ऑखें खोलकर उस चित्र को निर्निमेष देखते रहे।

ऑखे खोलकर एकटक किसी चित्र अथवा वस्तु को देखना त्राटक कहलाता है। थकावट का अनुभव होने लगे तो ऑखे बन्द कर लीजिए। कुछ देर के बाद पुन. ऑखें खोलकर त्राटक का अभ्यास कीजिए।

जितनी भी बार ऑखे बन्द करें उतनी बार मानसिक रूप से उसी चित्र को देखे। इसका बार–बार अभ्यास करे।

आपको जो भी अच्छा लगे, जिस तरफ आपका झुकाव हो, जिससे आपको प्रेरण मिलती हो उस पर आप एकाग्रता का अभ्यास कर सकते है। चमकते हुए चन्द्रमा, आकाश में कोई तारा विशेष, प्रातःकाल का सूर्य, सागर की लहरें, दूर से दिखाई पडने वाला सुन्दर पुष्प, कोई रंग, ध्वनि अथवा अन्य कोई भी इच्छित वस्तु पर आप अपना मन एकाग्रित कर सकते हैं। प्रतिदिन इस साकार ध्यान का अभ्यास कीजिए इससे आपका मन तनाव रहित होगा तथा उन्नत प्रकार के ध्यानाभ्यास के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करेगा।



श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द

अपने मन का द्रष्टा बनें

शान्त होकर बैठ जाइए। ऑखें बन्द कीजिए। मन को दोनो भौहों के मध्य (आज्ञाचक्र) पर एकाग्रित करे अथवा केवल इसकी गतिविधियों को द्रष्टा भाव से देखें। यदि बन्दर की तरह यह उछल कूद मचाता है, तो इसके साथ संघर्ष नहीं करें। बिना हस्तक्षेप किए आप इसके क्रियाकलाप को देखते रहें। आरंभ में तो यह बहुतं उधम मचाएगा। इधर उधर भागेगा। आपके निर्देश और सुझाव को नहीं सुनेगा। परन्तु कुछ समय के अभ्यास के बाद यह आज्ञाकारी सेवक के समान वश में हो जाएगा।

निराकार का ध्यान करें

यदि आप बुद्ध की पवित्रता, सन्त महात्माओं के दिव्यगुण, अनन्तता शाश्वतता ईश्वर की सर्वव्यापकता, शान्ति, प्रेम और आनन्द पर अपना मन एकाग्रित करते हैं तो आप निराकार ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं। मन की सुविधा के लिए ऐसे ध्यान में प्रतीकों का सहारा लिया जाता है। उदाहरण के लिए, पवित्रता के लिए हिमाच्छादित शैल श्रृंखला का ध्यान कर सकते है या प्रखर सूर्य के ध्यान से आप दिव्य आत्मा, आकाश के ध्यान से अनन्तता और असीम सागर को ईश्वर की पूर्णता के प्रतीक रूप में अपना सकते हैं।

जिस प्रकार से आकाश से सतत वर्षा की फुहार पडती रहती है, वैसे ही आप अपने हृदय से करुणा और दया की सरिता प्रवाहित कर प्रेम का ध्यान कर सकते है। अनुभव कीजिए कि शुभकामनाओं के बादल

आपके हृदय से निकलकर समस्त मानवता को प्रेम की फुहारो से संतृप्त कर रहे है। इस प्रकार अपने प्रेम को समस्त सृष्टि में परिव्याप्त होते देखने का अभ्यास कीजिए।

प्राण का ध्यान करें

अपने आज्ञाचक्र (दोनो भौहों के मध्य) से दिव्य शक्ति के सुनहले बादलों को प्रवेश करते देखिए। अनुभव कीजिए कि आपका मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र उस बादल से बरसने वाली स्फूर्ति दायक शक्ति की फुहारो में सराबोर हो रहा है। अनुभव कीजिए कि आनन्द की अद्‌भुत लहर आपके सिर से पैरे तक फैल गई है।

रहस्यमय सागर का ध्यान करें

ऑखों के समक्ष विशाल समुद्र लहराता देखिए। अनुभव कीजिए कि आप उस सागर के तट पर बैठकर किनारों से टकरा– टकरा कर लौटने वाली लहरों को देख रहे है। इस क्रम में सागर से उठने वाली गंभीर ध्वनि को भी सुनने का प्रयास कीजिए।

इसके बाद, आप उठने– गिरने वाली लहरो के साथ अपनी दृष्टि को जोड दीजिए। चारो ओर केवल लहरो को ही देखिए। कहीं किनारा नही है। अनुभव कीजिए कि आप लहरों पर सवारा है। अनुभव कीजिए कि आप सागर की बाहों मे झूला–झूल रहे हैं।

चन्द्रमा की सुनहली ज्योति और रात्रि की नीरवता का आनन्द लीजिए। पूर्णिमा का चन्द्रमा लहरों पर चमकते हुए सागर पर झिलमिलाते प्रकाश की एक रेखा बना रहा है।

अब लहरो से दूर सागर की गहराई मे गोता लगाकर उसकी गभीर शान्ति का अनुभव कीजिए। वहा न तो कोई लहर है नहीं कोई चन्द्रमा। केवल गभीर शान्ति और अनन्त विस्तार है।

कुछ पल के पश्चात् अपनी वैयक्तिकता और अहम् भाव को सागर की अनन्तता में विसर्जित कर दीजिए। अनुभव कीजिए कि आप सागर बन गए हैं और आपकी उदात्त तरगे चन्द्रमा की ज्योति को प्रतिबिम्बित कर रही है।

आनन्द का ध्यान कीजिए

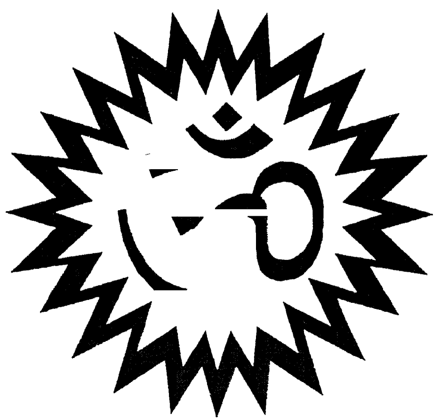
अनुभव कीजिए कि आप परमानन्द के सागर– आत्मन् (ब्रह्मन्) हैं। दूसरे लोगो, जानवरो और जीवो के द्वारा जो विभिन्न प्रकार के आनन्द अनुभव होते है वे आपकी अन्तरात्मा रूपी असीम आनन्द के सागर की लहरें है। प्रात: काल मे बहती हुयी वायु में प्रतिबिम्बित आनन्द, कलियो को प्रस्फुटित करने वाला आनन्द, जिस आनन्द के कारण जगल मे हिरण कुलाचें भरते हैं, जिस आनन्द से प्रेरित होकर प्रकृति अद्‌भुत सुन्दरता के विभिन्न वस्त्र धारण करती है ये सभी परमानन्द के आत्मिक सागर की अभिव्यिक्तयाँ है। और वह आत्मा स्वयं आप ही हैं।

ॐ का ध्यान कीजिए

अपने सामने ॐ का चित्र रखिए और स्थिर दृष्टि से ऑखें खोलकर उसे देखिए (त्राटक)। इसके बाद जितनी मधुरता से हो सके कम से कम पॉच मिनट तक ॐ का गायन कीजिए। ऑखें बन्द कर शान्त हो

जाइए और ॐ ध्वनि पर मन को एकाग्रित कीजिए। यह सृष्टि मे सर्वत्र व्याप्त है। सभी ध्वनियों का मूल स्रोत यही है। यह आपका अभिन्न अंश है।

जब आप किसी शान्त स्थान में हो तो मन को विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक ध्वनियो पर एकाग्रित करने का प्रयास करे। छोटे– छोटे कीट पतग की झकार, हवा से खडखड़ाती पत्तिया, पक्षियो, बहती हुई नदी की कलकलाहट इन सभी ध्वनियो को सुनते हुए अनुभव कीजिए कि ये सभी "ॐ" ध्वनि से ही निकली हूई हैं।



मानसिक रूप से ॐ का जप करते हुए मन में परमेश्वर के प्रति गहन भक्ति और प्रेम विकसित कीजिए। आपके द्वारा प्रत्येक बार किया गया "ॐ" का मानसिक जप ईश्वर की ओर बढने वाला उत्साही कदम होना चाहिए।

जितनी बार आप मानसिक रूप से " ॐ" का जप करें उतनी बार यह भावना करे कि आप परमात्मा का स्पर्श कर रहे है। अनुभव कीजिए कि ईश्वरीय कृपा के परिणाम स्वरूप, निर्भयता, ब्राह्माण्डीय प्रेम, शान्ति, आनन्द, ज्ञान और वैराग्य जैसे दिव्य सद्‌गुण आपके व्यक्तित्व में विकसित हो रहे हैं।

भक्ति-ध्यान

अपने घर मे आपने जो एक छोटा सा मदिर बनाया है उसमे बैठिए। राम, कृष्ण, जेसस, अथवा जो भी आपका आध्यात्मिक आदर्श (इष्टदेव) है उसके चित्र के समक्ष एक दीप जला लीजिए। मोमबत्ती के प्रकाश में अपने इष्टदेव के चित्र को एकटक से देखते हुए मन को शिथिल (तनावरहित) कीजिए। अपने इष्टदेव और उनकी दिव्य लीलाओ के विषय में सोचिए। अनुभव कीजिए कि आपका हृदय ईश्वरकृपा से भर गया है।

अनुभव कीजिए कि आपके हृदय मे एक मदिर बना है जिसके ज्योतिर्मय सिहासन पर अनन्त प्रेम, प्रभुता और ज्ञान के मूल स्रोत परमात्मा विराजमान हैं। अनुभव कीजिए कि आप उस परमेश्वर की आराधना करते हुए उसकी कृपापूर्ण उपस्थिति के और समीप आ रहे हैं।

सच्ची शिक्षा क्या है ?

शिक्षा के द्वारा आप अपनी प्रसुप्त प्रतिभा को प्रस्फुटित करते, अपने वास्तविक स्वरूप को उद्‌घाटित करते और अपने जीवन के परम उद्देश्य को प्राप्त करते हैं। ऐसा करके आप मानवता की सर्वोच्च संभावित सेवा करते हैं। परन्तु, अधिकाश लोगो के लिये शिक्षा की धारणा बहुत परिसीमित है। विश्वविद्यालयो की बडी–बडी उपलब्धि और डिग्री से विभूषित व्यक्तियों को विद्वान माना जाता है। सापेक्षिक दृष्टि से विद्वता की यह परिभाषा सही भी है। परन्तु, शिक्षा के दार्शनिक और आदर्शवादि दृष्टिकोण से शिक्षित होने की उपरोक्त परिभाषा सतही है। बडी–बडी उपाधि, डिग्री और विश्वविद्यालयों से सम्मान प्राप्त कर लेने मात्र से ही कोई व्यक्ति सच्चे अर्थो मे शिक्षित नहीं कहा जा सकता।
गहरी दृष्टि से शिक्षित होने का अर्थ प्रतिभा और उच्च मूल्यो को प्रस्फुटित करना, मानसिक तनाव को सम्भालने की क्षमता पाना, दूसरो के साथ शान्ति और सामंजस्य पूर्वक रहने मे प्रवीण होना तथा विनम्रता, निष्कपटता, करुणा और उदारता जैसे दैवी गुणो को विकसित करना है। यदि किसी व्यक्ति मे इन गुणो का अभाव है तो उसे शिक्षित कदापि नही कहा जा सकता।

एक बहुप्रचलित कथा है। एक बार विद्वानों का एक समूह नाव मे चढ कर नदी पार कर रहा था। उनमे एक गणितज्ञ, एक साहित्यकार

और एक वैज्ञानिक था। वार्ता के क्रम मे इन तीनो ने केवट से एक–एक प्रश्न किया।

गणितज्ञ ने पूछा–"क्या तुमने कभी गणित की कोई पुस्तक पढी है ? या कभी गणित का अभ्यास किया है ?" "नहीं" केवट ने कहा "मै तो आम के कुछ पेड गिन सकता हूॅ अथवा थोडी बहुत साग–सब्जी की नापतौल कर लेता हूॅ। इसके आगे मुझे गणित का कोई ज्ञान नही है।" "तब तुमने अपना आधा जीवन व्यर्थ गवा दिया"–गणितज्ञ ने कहा "क्योकि, गणितीयज्ञान के कारण जो रोमाच और आनन्द होता है, उससे तुम वचित रह गये।" केवट अपने इस दुर्भाग्य से बडा दु:खी हुआ। उसने उदास होकर कहा–"इसलिए मै क्या कर सकता हूॅ ? मेरा जन्म एक निर्धन और पिछडे परिवार मे हुआ जहॉ शिक्षा की कोई व्यवस्था ही नही थी।"

इसी प्रकार वैज्ञानिक ने भौतिक विज्ञान, रासायन विज्ञान, खगोल विज्ञान तथा अन्य क्षेत्रो मे जो आश्चर्यजनक प्रगति हुई है उसके विषय मे बोलता रहा। फिर उसने पूछा–"क्या तुम्हे विज्ञान के अत्यन्त विशाल क्षेत्र के विषय मे कोई ज्ञान है ?" और उसके इस प्रश्न के उत्तर मे केवट ने कहा–"नहीं। मै तो एक अज्ञानी और गरीब व्यक्ति हूॅ। भला मुझे इसका ज्ञान कैसे होगा?" "तब तो तुम्हारा अधिकाश जीवन व्यर्थ चला गया। क्योंकि, जीवन के आनन्द से तुम वंचित रह गये"– वैज्ञानिक किसान पर तरस खाते हुए कहा।

साहित्यकार ने अन्त में पूछा "क्या तुमने शेक्शपियर या ऐसे ही किसी अन्य महान् साहित्यकार की कोई रचना पढी है ? क्या तुमने

उपन्यास पढने के आनन्द का अनुभव किया है ?'' केवट ने जवाब दिया–''नही, मै तो निरक्षर हूँ। मैने कुछ भी नहीं पढ़ा है।'' केवट के इस जवाब से वे सभी उस पर तरस करने लगे और वह स्वयं भी बहुत दु:खी हुआ। परन्तु, जैसे ही नाव धारा में आगे बढी कि एक भयानक भँवर की चपेट में आकर चकोरे खाने लगी। उस समय केवट ने उन लोगों से पूछा–''क्या आप मे से कोई भी तैरना जानता है ? हमलोगों की नाव भॅवर मे फॅस गयी है। हो सकता है कि हम लोगो को तैर कर अपनी जान बचानी पडे।'' सब एक साथ बोल पडे–हमलोग तैरना नहीं जानते।'' ''तब तो आप सबो का सारा जीवन ही व्यर्थ चला गया'', केवट ने कहा !

इस कहानी की यही शिक्षा है कि आप बहुत बडे विद्वान हो सकते है, आप महान् गणितज्ञ, वैज्ञानिक, साहित्यकार अथवा इंजिनियर हो सकते हैं। आप बडे–बडे पुल, भवन और मशीनों का निर्माण कर सकते है। परन्तु प्रश्न यह है कि जब घर मे कोई समस्या उत्पन्न होती है तो क्या आप शान्ति पूर्वक उसका समाधान कर लेते है ? जब अचानक आप कोई दु:खद् समाचार सुनते हैं अथवा आपका डाक्टर यह रहस्योदघाटन करता है, कि आप किसी प्राणघातक बीमारी से पीडित है–उस समय आपकी प्रतिक्रिया क्या होती है ?

जीवन में जब कोई चुनौती पूर्ण परिस्थिति उत्पन्न होती है तो आपकी कोई भी उपलब्धि आपकी सहायता नहीं करती। तब आप स्वयं को डूबते हुए अनुभव करते हैं। इसके विपरीत, शैक्षणिक दृष्टि से अशिक्षित ऐसे लोग हैं जो कठिन परिस्थितियों का शान्त मन से सामना कर सकते हैं, विषम स्थिति में सन्तुलन बनाये रख सकते, विपरीत अवस्था में परिपक्व

निर्णय ले सकते है दूसरो को परामर्श दे सकते है और उन में प्रेरणा तथा सुरक्षा की भावना प्रेषित कर सकते है। क्या ऐसे लोग विश्वविद्यालयो से निकले अनेक छात्रों से अधिक शिक्षित नहीं कहे जायेगे ?

वैदिक शिक्षा प्रणाली

वैदिक काल की शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करना था जो समाज की उन्नत्ति मे सहयोग देने के साथ–साथ अपनी उन्नत्ति भी कर सके। इसलिये वह प्रणाली संयम, साधना और अनुशासन पर आधारित थी। जो कोई भी विद्यालय मे प्रवेश लेता था उसे शरीर, मन और इन्द्रियो पर कडा सयम रखते हुए अनुशासन के साथ पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना होता था।

उन दिनो सभी प्रकार की शिक्षाओं को वेदाध्ययन ही कहा जाता था। धनुष विद्या में रूचि रखने वाले किसी गुरु के सरक्षण में धनुर्वेद का अध्ययन करते थे। जो धनुष विद्या के साथ–साथ उससे सम्बन्धित मत्रो की भी साधना कराया करते थे। पहले साधना कराके गुरु जब यह निश्चित कर लेते थे, कि शिष्य अच्छी तरह अनुशासित हो गया है, तब उसे धनुर्विद्या की शिक्षा दिया करते थे। जब कोई औषधि में रूचि रखता था तो उसे आयुर्वेद की शिक्षा दी जाती थी। सभी प्रकार के ज्ञान को वेद कहा जाता था। क्योंकि, उस समय यह आदर्श था कि आप जो कुछ भी सीख रहे हैं उसे श्रद्धा, भक्ति, विनम्रता और समर्पण के साथ सीख कर मानवता में विद्यमान परमेश्वर की सेवा करते हुए अपने जीवन के परम लक्ष्य–आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त करें।

शिक्षा और जीवन के चार पुरुषार्थ

शिक्षा को पूरी तरह समझने के लिए आवश्यक है कि आप जीवन के चार पुरुषार्थ–धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को ठीक–ठीक समझ ले। जीवन का आधार धर्म है। धर्म का तातपर्य किसी बाद, मत, सम्प्रदाय अथवा विशेष अनुष्ठान इत्यादि से नहीं है। बल्कि, जीवन में नैतिक



मूल्यो का विकास और स्थापना ही वास्तव में धर्म है। सभी शिक्षाओं का मूलाधार नैतिकता का विकास है। आप जो कुछ भी प्राप्त करें अथवा सीखें वह नैतिकता पर अवलम्बित हो। धर्म पर आधारित हो। इस विषय मे आपको स्पष्ट और सुलझी हुई चेतना रखनी चाहिए। यदि आपकी

शिक्षा के मूल में धर्म नहीं है तो ऐसी शिक्षा व्यर्थ है। इसके अभाव में सभी ज्ञान और उपलब्धियाँ आसुरी परिस्थितियॉ पैदा करेंगी। यदि कोई असयमी तथा उदण्ड व्यक्ति संयोग से कोई बडी उपलब्धि कर ले, तो साधारण व्यक्ति की दृष्टि में वह महान् भले ही हो जाय, परन्तु आध्यात्मिक और दार्शनिक दृष्टि से यदि उसकी उपलब्धि दूसरों को कष्ट देती है तो उसे आसुरी ही माना जाता है।

इसलिए, शिक्षा की जड धर्म में स्थित होनी चाहिए। समाज में शान्ति, सामजस्य और सद्भावना स्थापित करना ही आदर्श शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। किसी को भी अहिंसा, सत्य और शुचिता के सिद्धान्तों का कभी भी अतिक्रमण नही करना चाहिए। लोभ, हिंसा और वासना को कभी खुली छूट नही देनी चाहिए। इन्हें यथा संभव नियंत्रित करने का प्रयास होना चाहिए।

यदि कोई छात्र यह सोच कर डाक्टरी की पढाई आरंभ करता है कि—"एक दिन मै करोड पति बन जाऊँगा" तो धर्म की दृष्टि से यह अच्छी शुरूआत नही है। वह डाक्टर बनने के बाद बडा अस्पताल बनाकर धनवान बन सकता है। परन्तु, उसकी प्रेरणा का स्रोत यदि धन है तो यह सच्ची शिक्षा का परिणाम नही कहा जा सकता। आधुनिक युग में ऐसी ही शिक्षा अधिकाश लोग प्राप्त कर रहे हैं।

लोग इन्द्रिय भोग के पीछे भागते हैं और आधुनिक शिक्षा का लक्ष्य भी अधिक से अधिक इन्द्रिय सुख की सामग्री एकत्रित करना हो गया है। विद्यार्थियों का सपना बहुत पैसा कमाना, बहुत शक्ति प्राप्त करना, इतना अधिक धन अर्जित करना कि जो जी में आये ले लें और जहॉ चाहे जा सके हो गया है। परन्तु, जिस शिक्षा से ये सारी चीजें प्राप्त

होती है वह सच्ची शिक्षा नहीं है। जो बुद्धि इन लक्ष्यों की प्राप्ति मे प्रयुक्त की जाती है उसे भोग बुद्धि कहा जाता है।

महाभारत में .एक प्राचीन कहावत है–"**सुखार्थिनः कुतः विद्या**"-जिसे सुख की इच्छा है उसे ज्ञान प्राप्त नही हो सकता।" आप शिक्षा लेने के अधिकारी नहीं हैं। आगे कहा गया है–"**कुतः विद्यार्थिनः सुखम्**"–"यदि आप विद्यार्थी हैं, तो आपको सुख कैसे प्राप्त हो सकता है ?" यदि आप सच्चे ज्ञान के पिपासु हैं तो आपको आराम और सुख नहीं मिल सकता। आराम और विलासता का त्याग कोई दुःखद् स्थिति नही बल्कि, आनन्ददायक अवस्था है।

एक ऐसे विद्यार्थी की कल्पना कीजिए जो २५ वर्ष का युवक है। उसकी इच्छा है कि आरामदायक तकिये पर लेट कर कम्प्यूटर का बटन दबाता रहे। घर के सभी कडे काम उसके माता–पिता करे और वह अपने बिछावन से हिले तक भी नही। बाहरी व्यक्ति उसे देखकर कह सकता है कि वह बहुत शिक्षित है क्योंकि, उसने कम्प्यूटर साईंस मे दक्षता प्राप्त की है। परन्तु आगे चलकर वह कैसा आदमी बनेगा? जीवन मे अनेक प्रकार की विषम और चुनौती पूर्ण स्थितियॉ आती है। यदि वह अनुशासित नही है, कठिन परिश्रम करने का ''दि उसे अभ्यास नही है तो इन चुनौतियो का सामना करने के लिए वह पूरी तरह तैयार नहीं है।

बच्चों को पढाते समय आवश्यकता से अधिक सुरक्षा देकर उन्हें बरबाद नहीं करें। यदि बालक में धैर्य और सहनशीलता नही है, अपने अहंकार पर आघात लगने से यदि वे सन्तुलित नहीं रह पाते हैं, अगर उन्हें अपमान और कष्ट सहने का अभ्यास नही है, तो धर्म को अपनी शिक्षा का आधार बनाने में ऐसे विद्यार्थी असफल रहे हैं।

जीवन का दूसरा पुरुषार्थ है अर्थ। उच्च लक्ष्य की प्राप्ति के लिए धन–दौलत साधन है। केवल रुपया–पैसा इकट्ठा कर लेना ही सब कुछ नहीं है। आपने देखा होगा कि लॉट्री अथवा अन्य किसी तरीके से लोग रातो–रात धनवान बन जाते हैं। परन्तु, इससे उनके आन्तरिक जीवन मे कोई रूपान्तरण नही होता। इसके विपरीत, उनके व्यक्तित्व मे अन्य कई दुर्गुण आ जाते है। यह क्रिया वैसे ही है, जैसे कोई मैगनीफाईग ग्लास से आपके चेहरे को देख रहा हो। जब आप चेहरे को खुली ऑख से देखते हैं तो बहुत सौम्य और सुन्दर लगता है। परन्तु, इस ग्लास से देखने पर चेहरे पर उगे एक–एक बाल बडे–बडे खम्भे की तरह दीखने लगते है। अचानक धनवान बनने से ऐसा ही हो जाता है। आप के दुर्गुण कई गुणा बढ जाते है। किसी भी तरह अचानक धनवान बनने से आप अच्छे नही बन जाते।

धर्म मे स्थित रहकर जो भी अर्थ आप कमाते हैं, वह आपकी आत्मोन्नति का साधन बन जाता है। इसके द्वारा और अधिक शुभ कर्म करते हुए मानवता की सेवा में सहयोग करते हैं। इस प्रकार जिस धन का उपयोग किया जाता है, उससे आपका अभिमान नही बढता है।

जीवन का तीसरा पुरुषार्थ काम है। इसका अर्थ सामाजिक जीवन और पारिवारिक जीवन मे स्नेह–प्रेम को बढाना है। शिक्षा का यह भी एक अत्यन्त आवश्यक अग है। यदि आप अपने परिवार के सदस्य, मित्र, सहयोगी और आसपास के लोगों के साथ सामजस्य और सन्तुलन नही बना पाते हैं तो आपका जीवन खोखला हो जाता है।

आप चाहे जिस भी परिस्थिति में जहॉ भी हैं, आपको विभिन्न प्रकार के सम्बन्धो की चुनौतियो का सामना करना पडता है। यदि आप विभिन्न

स्वभाव और अहॅकेन्द्रित लोगों के साथ तालमेल बनाने को कला नही जानते है, तो आपका जीवन खोखला बन जाता है। कोई भी अकेले नहीं रह सकता। हिमालय जैसे एकान्त स्थान में रहकर भी आप बन्दर, चिडिया और गिलहरियों से एक सम्बन्ध बनाकर अपने एकाकीपन को दूर करते है।

'काम' जीवन के उन मूल्यो का नाम है जिसे विकसित कर आप दूसरो के साथ सामंजस्य और तालमेल बनाते है, जिससे मानवता की सेवा करने के आदर्श को पूरी स्वतत्रता से प्राप्त कर सकें। अपने अह से ऊपर उठना शिक्षा का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण और व्यापक पक्ष है। सच्चे अर्थो में शिक्षित व्यक्ति दूसरो की सेवा तथा सहायता मे अपनी समस्त प्रतिभा और उपलब्धियों को लगा देता है। इसके कारण उसकी प्रतिभा दिनानुदिन और अधिक बढती है। अधिक से अधिक प्रतिभाशाली और आन्तरिक सुख–समृद्धि का रहस्य नि·स्वार्थ भावना को विकसित करने मे छूपा है।

जीवन का परम पुरुषार्थ है मोक्ष। सभी शिक्षाप्रणालियो का लक्ष्य इस आदर्श को प्राप्त करना है। आप जो शिक्षा प्राप्त कर रहे है उसे अपरा विद्या कहा जाता है। उपनिषदो के अनुसार ज्ञान दो प्रकार का हुआ करता है–अपरा विद्या और परा विद्या।

अपरा विद्या सासारिक विद्या है जो आपके दैनिक जीवन में आपकी सहायता करती है। यह सापेक्षिक ज्ञान है। विश्वविद्यालयो में पढाये जाने वाले कला, विज्ञान और अन्य सभी विषय इसके अन्तर्गत आते है। परा विद्या गुह्य ज्ञान को कहा जाता है। जब आप किसी गुरु के निर्देशन मे धारणा और ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो आपकी जिज्ञासा हमेशा के लिये पूर्ण

हो जाती है। परा विद्या ऐसा ज्ञान है, जिसके जानने के पश्चात् कुछ भी जानना शेष नहीं रह जाता।

परा विद्या एक ऐसी उपलब्धि है जिस में सभी शिक्षाओं की अन्तिम परिणति होनी चाहिए। यही लक्ष्य है। इस लक्ष्य को दृष्टि में रखते हुए एक आदर्श विद्यार्थी विनम्रता, धैर्य, लगनशीलता और सहजता जैसे सद्गुण का विकास करता है। उसे आत्मनिरीक्षण और तप का अभ्यास करना चाहिए। उसे आत्मनिर्भर होना चाहिए तथा मानवता की सेवा के द्वारा ईश्वर के साथ एकात्मता स्थापित करनी चाहिए। सच्ची शिक्षा की ये सभी महान् उपलब्धियाँ हैं। यदि आप मे ये सारे गुण है, तो आप सच्चे अर्थों में शिक्षित कहे जायेंगे। इससे अलग और सब अशिक्षा ही है। ईश्वर आपको परिशुद्ध चेतना प्रदान करें जिस की सहायता से आपको सुख, शान्ति, सफलता और निर्वाण प्राप्त हो सके।



श्री हनुमान

3

सद्गुणों का विकास

यदि तुम धर्म मार्ग का अनुगमन
करोगे तो विजय
तुम्हारी होगी!

दिव्य खजाने की खोज

जिस प्रकार कोई लोभी हीरे जवाहरात की खोज के लिए उत्सुक रहता है, वैसे ही आप को सद्‌गुण विकसित करने के लिए उत्सुक रहना चाहिए। धीरे– धीरे प्रतिदिन जितना संभव हो, उतना अधिक अपने मे सद्‌गुणों को विकसित करने के प्रयास मे लगे रहिए। चाहे आप हजार बार असफल क्यों न हो जाएं फिर भी इस प्रयास में सतत सलग्न रहिए।

सकारात्मक सोच की शक्ति के विषय मे कभी सशय नहीं कीजिए। प्रतिदिन दृढतापूर्वक शुभ निश्चय करने से आपके व्यक्तित्व मे जो भी अशुभ और ऋणात्मक है वह कम होता जाएगा और आप जिस गुण को बढाना चाहते है, वह बढने लगेगा।

अपने कमरे मे बडे– बडे अक्षरो मे कुछ सद्‌गुणो को लिख कर ऐसी जगह चिपका दें जिस पर आप की नंजर बार–बार जाए। इन मे निम्नांकित गुणो का समावेश अवश्य होना चाहिए – अहिंसा, विनम्रता, निर्भयता, निश्छलता, सत्य, सहनशीलता, मुदिता, सहजता, क्षमाशीलता, उदारता, मैत्री, प्रति–उत्पन्नमतित्व, पवित्रता इत्यादि।

सद्‌गुण विकसित करने का प्रथम चरण है:– खुले मन से अपने आप को देखना। क्या आपके व्यक्तित्व में क्रोध, ईर्ष्या, अभिमान, पाखण्ड झूठ, भय, लोभ, हिसा, क्रूरता, कठोर वचन, व्यर्थ गप्पे करने की प्रकृति, द्वेष, काम इत्यादि मे से कोई भी दुर्गण है?

यदि है, तो दूसरा चरण है– अपने दुर्गुण को पहचान कर उसके विपरीत जो भी सद्गुण है उसे विकसित करने का प्रयास। उदाहरण के लिए यह मान ले कि आप को अपनी वाणी पर नियत्रण नहीं है। और आप वह सब कुछ कह देते हैं जो आपको नही बोलना चाहिए। आन्तरिक सकल्प कीजिए –''मै अपनी उत्तेजना को नियत्रित कर अपनी वाणी का सयंम करूगा।'' एक सप्ताह तक इस लक्ष्य की ओर प्रयास कीजिए। बार–बार मन के समक्ष संयमित वाणी और मृदुभाषिता के महत्व को लाइए और अपने सर्वाधिक प्रयास से इसका अभ्यास व्यावहारिक जीवन के करते रहिए।

अगले सप्ताह अपना ध्यान किसी और सद्गुण पर केन्द्रित कीजिए और उसको विकसित करने के प्रयास मे लगे रहिए। ऐसा करने से आप अपने व्यक्तित्व मे विद्यमान दुर्गुणो को दूर कर सद्गुणो को बढा सकते हैं। एक के बाद दूसरे गुणों को बढाते हुए आप ''सदगुणो के दिव्य खजाने की खोज'' की चुनौती का आनन्द लेने लगेगे।

रूपान्तरकारी प्राणायाम

इस पुस्तक के छठे अध्याय मे सुखपूर्वक प्राणायाम के विषय मे बताया गया है। यह श्वास लेने की एक विशेष प्रकार की योग – प्रणाली है। आत्मा की रहस्यमयी शक्तियो को जाग्रत करने के लिए सुखपूर्वक प्राणायाम एक अत्यन्त प्रभावशाली विधि है। इसका अभ्यास करते समय यदि आप अपना भाव शुभ बनाए रखेगे तो यह आपके व्यक्तित्व में प्रसुप्त दिव्य गुणो को विकसित करने मे सहायता कर सकता है।

इसकी विधि सीख लीजिए। जब आप पूरक(सांस लेना), कुम्भक (सास रोकना), और रेचक (सांस छोडना) के क्रम तथा अवधि को याद

कर ले, तो ऑखे बन्द कर निम्नांकित मानसिक भावना करते हुए आप इस प्राणायाम का अभ्यास करें:–

जैसे–जैसे आप सांस अन्दर ले रहे हों अनुभव करें कि बसंत ऋतु में जैसे वर्षा की बूँदे पडकर सूखी धरती को तृप्त करती है, वैसे ही आप का इच्छित सद्गुण आपके व्यक्तित्व में प्रवेश कर आप को आनदित कर रहा है। जब आप सांस को रोके हुए हों (कुम्भक) उस समय अनुभव करे कि आपके गहन अचेतन में इस सद्गुण की प्रबलता बढ रही है। सास छोडते समय (रेचक) अनुभव करे कि उस सद्गुण के विपरीत जो भी दुर्गुण है, वह सब आपके व्यक्तित्व से बाहर निकल रहा है।

इस प्राणायाम का अभ्यास कई बार करे। आप जितनी बार इसे करेगे उतनी ही बार शुभ सस्कार आपके चित्त में बढते जायेंगे।

जिस प्रकार प्रकाश के समक्ष अधेरे का अस्तित्व नही रह सकता है वैसे हीं सद्गुण के उदित होते ही दुर्गुणो का अस्तित्व नहीं रह सकता। दृढ निश्चय और नियमित प्रयास से आप अपने दुर्गुणो को समाप्त कर सद्गुणो के रत्नो से स्वय को सुशोभित कर सकते है।

इस प्रकार आप का मार्ग प्रंशस्त होता जायेगा और आप उन्नत्ति के शिखर पर आसीन हो सकते है।

जीवन संग्राम के वीर विजेता कौन?

जीवन आसुरी और दैवी शक्ति के बीच निरन्तर चलने वाला एक सग्राम है। इसलिए इसमें प्रतिपल वीरता बनाए रखने की आवश्यकता है। आध्यात्मिक वीर बनने के लिए अन्तर्दृष्टि और संकल्पशक्ति विकसित करना होती है। आपको इन्द्रिय सयम की कला सीखनी होगी और अपनी विवेकज्योति को प्रबल बनाना होगा।

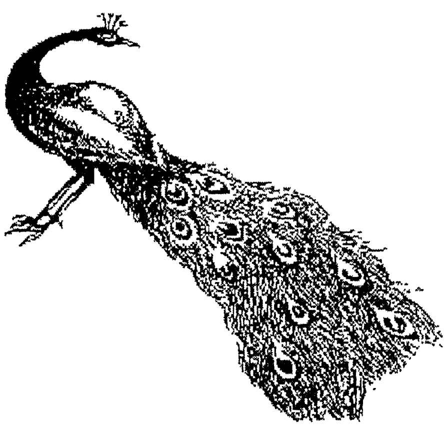
आध्यात्मिक वीर बनने के लिए आपको प्रार्थना और मत्र जप का कवच धारण करना होगा। जीवन सग्राम में जब प्रवेश करते है, तो आप को चारो ओर से दुःख, परेशानी, ऋणात्मक और अशुभ संस्कारों के बाणो का सामना करना पडता है। जब तक प्रार्थना और जप के कवच से आप स्वय को पूरी तरह सुरक्षित नही कर लेते, तब तक आप इन बाणो के आघात से बच नही सकते है।

वीर बनने के लिए आपको ईश्वर कृपा की ढाल हाथ मे लेकर धर्माचरण के पथ पर अग्रसर होना होगा। आपकी कुशाग्र बुद्धि ही आपकी तलवार है ज़ो अज्ञान के अँधेरे रूपी शत्रु को काट डालती है। जब

कभी काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के शत्रु सिर उठायें, आपको विवेक की सूक्ष्म तलवार से उन्हें काट डालना चाहिए ।

परिशुद्ध बुद्धि जेट प्लेन के समान है, जो आपको अहंकार के परिसीमित क्षेत्र से ऊपर ले जाती है। जब आप " मैं कौन हूँ?" का चिन्तन करते है तो आप अज्ञान के नगर पर बम गिराते हैं।

शुद्ध मन बन्दूक और प्रबल विचार गोली है। आपका मन जब दिव्य विचारों से भरा हो तो आप आत्मा के सभी शत्रुओं को शीघ्र समाप्त कर सकते हैं।



धार्मिक जीवन के दस रहस्य

धर्म-जिसका सहज अर्थ नैतिकता अथवा सदाचार है, हिन्दू सस्कृति और दर्शन में एक अत्यन्त महत्वपूर्ण शब्द है तथा इसका व्यापक निहितार्थ है। शास्त्रो की घोषणा है :– **"यतो धर्मस्ततो जयः"**– "जहाँ धर्म है –विजय भी वहीं है।"

मनुस्मृति में महात्मा मनु ने धर्म के दस लक्षण बतायें हैं। इसे **धर्म लक्षण** कहा जाता है। वास्तव में ये संसार के समस्त धर्मों के आधार है। प्रत्येक व्यक्ति को इन पर गहराई से विचार कर इन्हें अपने जीवन मे विकसित करने का अभ्यास करना चाहिए।

धृति	दृढता
क्षमा	सहिष्णुता, क्षान्ति
दम	इन्द्रिय संयम
अस्तेय	चोरी न करना
शौच	मन और शरीर की पवित्रता
आत्म विनिग्रह	मन पर नियंत्रण
धी	पवित्र बुद्धि

विद्या	ज्ञान
सत्य	सच्चाई
अक्रोध	क्रोध का अभाव

१. धृति

धृति का अर्थ है— दृढता अथवा निरन्तर संलग्नता। एक बार जब आप कुछ करने का सकल्प लें, तो चाहे कुछ भी क्यों न हो जाय, आप को उस कार्य के पूरे होने तक उस में लगे रहना चाहिए। चाहे कोई आपकी आलोचना करे अथवा हतोत्साहित करे परन्तु, आपको उससे प्रभावित नहीं होना है। इसके विपरीत अपने लक्ष्य की ओर आप को तनिक भी विचलित हुए बिना आगे बढते जाना चाहिए।

जब आप किसी अच्छे कार्य में लगे हों उस समय धृति की और अधिक आवश्यकता होती है। उस समय आप को कभी स्वयं को निराशा और आलोचना से प्रभावित नहीं होने देना है। अच्छे कार्यों को पूर्ण करने के लिए आपको दृढ़ता पूर्वक उससे लगे रहने की आवश्यकता होती है।



बुरे और ऋणात्मक कर्मों में आप दृढ़ प्रतिज्ञता का प्रदर्शन नहीं करें। यदि आपके मित्र आलसी हो गए हैं, तो उन



लोगों के साथ आप भी उस में संलग्न नही हो जाइए। दृढता (धृति) अच्छे कर्मों के लिए है।

कालीदास का रूपान्तरण

एक प्रेरक और हास्य कथा है जिसमें धृति की शक्ति ज्ञात होती है। कालीदास संस्कृत साहित्य के महानतम विद्वान हुए हैं। परन्तु जीवन के आरंभिक वर्षो में वे इतने मन्द बुद्धि के थे जिसकी आप कल्पना भी नही कर सकते। जब वे युवक हुए तो उनके देश की राजकुमारी की यश पताका चारो ओर फैल गई। वह उस समय की सबसे बुद्धिमान और सुसंस्कृत, दर्शन तथा अन्य शास्त्रो की विदुषी हो गयी।

जब वह विवाहं योग्य हुई तो राजा (उनके पिता) ने यह घोषणा करा दी कि जो भी इसके ज्ञान के बराबर अथवा अधिक ज्ञानी होगा उसके साथ हीं इसका विवाह किया जाएगा।



अनेक युवा विद्वान उसके साथ विवाह करने की इच्छा से अपने ज्ञान की परीक्षा देने पहुँचने लगे। परन्तु दार्शनिक शास्त्रार्थ में उसने सबों को परांजित कर दिया। इनमें से कुछ विद्वान जिन्होंने इस पराजय से स्वयं बहुत अपमानित अनुभव किया उस राजकुमारी को सबक सीखाने की योजना बनाई। उन सभी लोगों ने परस्पर विचार किया और एक षडयंत्र रचा

जिस से कि उस राजकुमारी का विवाह सबसे मन्दबुद्धि वाले व्यक्ति से हो जाय।

महामूर्ख की खोज होने लगी। कुछ समय के पश्चात उन्हें एक सुन्दर और हट्टाकट्टा युवक दिखाई पडा जो जिस डाल पर बैठा था, उसी को काट रहा था। उनकी महामूर्ख की खोज पूरी हुई। उसे पेड़ से उतार कर उन लोगों ने राजकुमारी से विवाह करने के लिए उसे राजी किया। यह सुनकर वह बहुत प्रसन्न हुआ। परन्तु इसके लिए उसे क्या करना होगा इस विषय में जानना चाहा। उन लोगों ने कहा कि इसके लिए कुछ भी नहीं करना है। केवल मौन रहना है। परन्तु वह यदि चाहे तो हाथ का इशारा कर सकता है।

इस प्रकार उन लोगों ने उस महामूर्ख को राजदरबार में यह कहते हुए उपस्थित किया कि वह उस समय का सबसे विद्वान व्यक्ति है। उन लोगों ने कहा कि वह व्यक्ति इतना विद्वान है कि उसे बोलने की कोई आवश्यकता नहीं होती। मौन अथवा इशारे से ही ये गहन से गहन आध्यात्मिक रहस्यो को उद्घाटित कर देते हैं। उन लोगों ने राजकुमारी को मौन अथवा इशारे की भाषा में शास्त्रार्थ करने की चुनौती दी अथवा हार स्वीकार करने को कहा।

राजकुमारी ने चुनौती स्वीकार कर ली और इस अदभुत शास्त्रार्थ के लिए उस महामूर्ख के सामने आकर बैठ गई। राजकुमारी ने एक अँगुली उठाई। उसका अभिप्राय यह थां कि "ईश्वर या परमात्मा एक है। क्या इसको वह स्वीकार करता है?

राजकुमारी को अँगुली उठाए देख कर महामूर्ख को ऐसा लगा कि वह उसकी एक ऑख फोड़ना चाहती है। इसलिए उसने सोचा "मैं उसकी दोनों ऑखें फोड दूगाँ"। इस विचार से उसने अपनी दो अँगुली उसके सामने खड़ी कर दी।

विद्वानों ने उसकी दो अँगुलियों को देख कर उसकी व्याख्या इस प्रकार की –"राजकुमारी से हमारे विद्वान मित्र अधिक बड़े विद्वान हैं। यद्यपि ब्रह्म एक है परन्तु, एँक से इस सृष्टि की रचना और अस्तित्व नहीं बना रह सकता। ऐसा करने के लिए ब्रह्म के साथ माया का होना भी आवश्यक है।" इसलिए विद्वान दो उँगतियां दिखा रहे हैं। इस व्याख्या को सुनकर राजकुमारी ने इस बात पर अपनी पराजय स्वीकार कर ली और दूसरे सिद्धान्त पर चर्चा आरंभ हुई।

इसके बाद रालकुमारी ने अपना हाथ ऊपर उठा कर पंजा दिखाया। इसका अर्थ था– इस संसार की रचना पंच तत्वो से हुई है। उसे हॉथ उठाए देख कर महामूर्ख ने सोचा कि वह उसे थप्पड मारना चाहती है। उसने मन ही मन सोचा– "यदि यह मुझे थप्पड़ मारेगी तो मैं इसे मुक्का मारूँगा"। ऐसा सोच कर उसने राजकुमारी को मुक्का दिखाया।

इस इशारे की व्याख्या उपस्थित विद्वानों ने इस प्रकार किया–"राजकुमारी कहती हैं कि इस सृष्टि की रचना पंच तत्वों से हुई है। यदि ये पाँचों तत्व अलग–अलग रहेंगे तो सृष्टि की रचना कैसे हो सकती है ? यह विद्वान, राजकुमारी से अधिक उन्नत्त है। अपनी मुट्ठी बन्द करके ये बताना चाहते हैं कि पाँचों तत्वों को भी एक साथ

मिलना होगा तभी संसार बन सकता इसबार भी राजकुमारी ने अपनी पराजय स्वीकार कर ली।

इस प्रकार उन षड़यत्रकारी विद्वानों को राजकुमारी का विवाह उस महामूर्ख से कराने में सफलता मिल गई। राजकुमारी को यह जानने में विलम्ब नहीं हुआ कि उसका पति महामूर्ख है। जैसे ही उसे इस तथ्य का ज्ञान हो गया उसने उसे फटकारते हुए कहा–"जबतक तुम सचमुच में विद्वान नहीं बन जाते, तबतक हमारे साथ नहीं रह सकते। तुम्हें योग्य बनना होगा तभी मैं तुम्हें पतिरूप में स्वीकार कर सकती हूँ।"

इस प्रकार, अत्यन्त दुःख, निराशा और अपमान से पीड़ित होकर वह युवक राजकुमारी के महल से निकल गया। दुःखी मन से वह सोचने लगा –"मैं अत्यन्त मन्दबुद्धि का हूँ। राजकुमारी मुझे जैसा देखना चाहती है वैसा विद्वान बनना मेरे लिए असंभव है। इस प्रकार विचार करते हुए वह एक कुँआ मे कूद कर आत्महत्या करने के निश्चय से उसके किनारे पर बैठ गया।

जैसे ही उसने कुँआ के चारो ओर दृष्टि दौडाई तो उसे रस्सी के आने–जाने से पत्थर पर बने गहरे गड़ढे दिखाई पड़े। उसे देख कर वह सोचने लगा–"बार–बार घिसने से पत्थर में जब निशान बन जाते है तो यदि मैं अभ्यास करता रहूँ, तो क्या मेरे मन में परिवर्तन नहीं हो सकता ? मैं सुसंस्कृत, विद्वान और बुद्धिमान बनना चाहता हूँ। मुझ में बदलाव क्यों नही आ सकता?" इस दृढ निश्चय के साथ वह भगवती काली का भक्त हो गया। और विद्वान गुरु के मार्गदर्शन में विद्याध्ययन आरभ कर दिया। अन्तमें वह सस्कृत का श्रेष्ठतम कवि, नाटककार, साहित्यकार और विद्वान–कालीदास बन गया।

तीन खोपड़ी की कथा

एक बार किसी व्यक्ति ने राजा के समक्ष तीन खोपड़ी रखकर एक पहेली पूछा:– इन तीनों में से कौन जीवितावस्था में सबसे बुद्धिमान था ?" राजदाबार के सभी विद्वान आश्चर्यचकित हो गए। सबों ने यह स्वीकार किया कि केवल देख कर यह बताना असभव है कि इन तीनों में जीवितावस्था में कौन सबसे अधिक विद्वान था।

तब एक वृद्ध दार्शनिक आगे आया और एक तिनका हाथ में लेकर उसने एक प्रयोग किया। एक खोपड़ी के कान में तिनका डालकर उसने दूसरे कान से बाहर निकाल दिया और कहा–"यह खोपडी महामूर्ख की है।" यह एक कान से सुनकर बातों को दूसरे से बारह निकाल दिया करता था।

इसके बाद उसने दूसरी खोपडी उठाई। तिनका उसके एक कान में डाल कर उसके मुँह से बाहर निकाल दिया और कहा– "यह मध्यम प्रकार की बुद्धिवाले की खोपडी है। इसने बहुत सारी बाते को सुना, परन्तु उसे जीवन में उतारने के बदले यहाँ–वहाँ बोलता रहा।" अन्त में उसने तीसरी खोपडी उठा कर तिनके को कान मे डाला और गले के रास्ते नीचे पेट में उतार दिया। –"यह सबसे बुद्धिमान व्यक्ति की खोपडी है" उसने अपना निर्णय सुनाया।" इसने जो कुछ भी सुना उसे पचाया और जीवनान्तर्गत क्रियाओं में लाया।"

इस कथा का अभिप्राय यह है कि यदि आप धृति विकसित कर लेते तो आप एक ऐसे मन के स्वामी बन जाते हैं जो सुनता है उसे

धारण करता है और सुनी हुई बातों पर आचरण करता है। धृति को सात्विक होना चाहिए। जो उत्कृष्ट और सात्विक हो उसे ही रखना चाहिए जो राजसिक और तामसिक हो उसे रखने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप में धृति है तो आप जो कुछ भी सीखते हैं वह आप के जीवन में प्रभावी हो जाता है। यदि आप में धृति का आभाव है तो आप सैद्धान्तिक रूप में भले ही कई प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं परन्तु, इन्हें जीवनान्तर्गत क्रियाओं में रूपान्तरित करना आप के लिए संभव नहीं हो पाता।

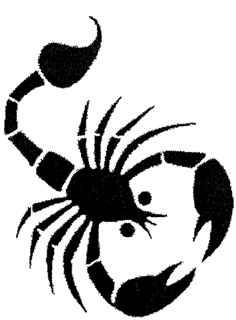
२. क्षमा

क्षमा एक व्यापक शब्द है जिसका एक दूसरा अर्थ–सहिष्णुता भी है। यदि आप को कोई उत्तेजित कर रहा है तो उस के प्रति कोई दुर्भावना लाए बिना आप को शान्त और संतुलित मन बनाए रखना चाहिए। उदाहरण के लिए जब कोई मरीज डाक्टर के पास आता है तो वह पीडा के कारण डाक्टर को कई प्रकार की कडुवी बातें कह सकता है। परन्तु डाक्टर उसकी किसी भी बात को बुरा नहीं मानता। डाक्टर जानता है कि बीमारी के कारण उसका मरीज चिल्लाएगा, हल्ला करेगा, अधीर होगा और उसे कुछ भला–बुरा भी कह सकता है। ये उसकी बीमारी की अभिव्यक्तियॉ हैं। इसलिए मरीज चाहे कितना भी अभद्र व्यवहार क्यो न करता हो, डाक्टर उसकी मदद ही करना चाहता है। ऐसा परिपक्व भाव ही आप को अपने व्यवहार में सभी के साथ बनाए रखना चाहिए। चाहे कुछ भी क्यों न हो जाए, निरन्तर सहिष्णुता और क्षमा को बनाए रखना चाहिए।

डूबता हुआ बिच्छू

एक महात्मा नदी में स्नान करने गए तो उन्हे एक बिच्छू डूबता हुआ दिखाई पडा। उसको बचाने का जब उन्होने प्रयास किया तो बिच्छू ने डक मार दिया। दर्द से वे कराह उठे। उनका हाथ हिल जाने के कारण बिच्छू फिर जल मे गिर गया। पुन. उन्होंने बिच्छू को उठाना चाहा। परन्तु इस बार भी उसने डंक मार दिया। किनारे पर खडा एक व्यक्ति सन्त की इस करतूत को देख कर बोला– "आप उसे क्यों बचाने का प्रयास कर रहे हैं?" उसे डूबने दीजिए। वहीं उसे मार दीजिए। सन्त ने कहा– "बिच्छू डंक मार ने का अपना धर्म नहीं छोड रहा है तो मैं उसे बचाने का अपना धर्म कैसे छोड दूँ?'

इसी प्रकार आप को विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ व्यवहार करना पडता है। इनमें में से कई तो बिच्छू की तरह डंक मारते रहते हैं। आप उनका चाहे कितना भी कल्याण क्यों न करे, वे हर बार डंक ही मारते हैं! इसके पश्चात् आप को अपने धर्म का निर्वाह करना चाहिए। दूसरों के कार्यो का निर्णय करने में अपनी शक्ति का अपव्यय नहीं करे। उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नही करना चाहिए इस का निर्णय करने में भी समय नहीं व्यर्थ कीजिए। इसके विपरीत अपने अन्तर्मन में झॉकिए और उन्नत्त चित्त से आप को क्या करना है इसका निश्चय करने के बाद वैसा कीजिएः– यतोधर्मस्ततो जयः–जहाँ धर्म है वही



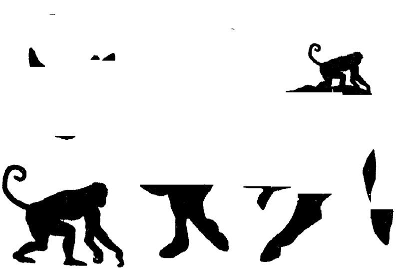
विजय है। यदि आप सहिष्णु है तो आप पायेगे कि आप के आस–पास के लोगों में स्थाई परिवर्तन हो रहा है।

यदि आप महान बनना चाहते हैं, तो आप को अच्छी तरह समझ लेना होगा कि दो प्रकार की शक्ति होती है। एक है शारीरिक शक्ति और दूसरी है नैतिक बल। नैतिक बल का अर्थ है कि उत्तेजित किए जाने के बाद भी, जो सही है वही करना और हर पल यह समझना कि इस नैतिक बल के पीछे ईश्वरीय शक्ति क्रियाशील है।

साँढ़ और बन्दर

बौद्ध धर्म के शास्त्रों में अनके कथाये आती हैं जिनमें यह बताया गया है कि बुद्धत्व प्राप्त करने के पूर्व भगवान बुद्ध को कई योनियों में जन्म लेना पडा था और प्रत्येक योनि मे उन्हें एक विशेष शिक्षा मिली थी। एक जन्म में बुद्ध एक बहुत बलशाली साँढ हुए थे। परन्तु उनकी आत्मा अत्यन्त उन्नत थी।

एक दिन जंगली बन्दरों का एक समूह साँढ़ रूपी बुद्ध को तंग करने लगा। कुछ उन की पीठ पर चढ़ गए, कुछ उनका कान मरोडने लगे। कुछ उनकी पूछँ से खेलना शुरू किया तो कुछ बन्दर उनकी सींग को काटने लगे।



आरंभ में साँढ़ ने सोचा–

"इन बन्दरों को झाड कर कुचल डालना चाहिए।" फिर उसने जब गहराई से विचार किया तो उसके मन में यह भाव उठा– "ये बन्दर तो एक खेल कर रहें। इनके खेलने से मैं मर तो नही रहा। इनके कारण मुझे थोड़ी बहुत परेशानी हो रही है। यदि मैं कुछ करूँगा तो इन्हें भारी चोट आएगी। इसके अतिरिक्त क्या बदला लेने से अच्छा क्रोध का शमन करना नहीं है?" इस प्रकार विचार करते हुए सॉढ निष्क्रिय पडा रहा और अपने क्रोध को दबा दिया।

उस समय स्वर्ग के देवता आकाश मार्ग से उस ओर निकले और सॉढ के व्यवहार को देख कर उन्हें अत्यन्त आश्चर्य हुआ। उन लोगों ने साँढ से कहा–"इन बन्दरों को क्यों नहीं कुचल देते हो?" साँढ ने शान्त भाव से कहा –"इन्हें मारना मेरे लिए अधिक सहज है, परन्तु क्रोध का शमन करने में अधिक शक्ति और सद्‌गुण की आवश्यकता होती है। दूसरों से बदला लेने से अधिक वीरता अपने क्रोध को मारने मे है। इन बन्दरों ने मुझे एक ऐसा सुअवसर दिया है, जिसमें मैं अपने उच्चस्वरूप की शक्ति को निम्न स्वरूप पर विजयी होते देख सकूँ। इस कारण मैं इन बन्दरों का अत्यन्त ऋणी हूँ।"

इस कथा का निहितार्थ यही कि शारीरिक शक्ति से नैतिक बल अधिक ऊँचा है। सद्‌गुणों की शक्ति, शारीरिक बल से अधिक है। जब आप काम, क्रोध, लोभ, प्रतिशोध और ऋणात्मक अभिव्यक्तियों को रोक लेते हैं, तो इस शक्ति का विकास होता है।

यदि कोई व्यक्ति आप को अपमानित करता है तो, उससे बदला लेने अथवा उसे किसे प्रकार हानि पहुँचाने के बदले सद्भावना बनाए रखिए। यदि शान्त मन से आप उससे बात कर के उसे वस्तुस्थिति

से अवगत करा सकें, तो यह सर्वश्रेष्ठ है। यदि आप उससे किसी कारण बात नहीं कर सकते हैं तो आप उसकी भलाई के लिए ईश्वर से प्रार्थना कीजिए। चाहे कुछ भी हो जाए परन्तु, सहिष्णुता की कला सीखिए। किसी भी प्रकार की दुर्भावना मन मे नहीं लाइए।

"जैसे को तैसा" या"ऑख के बदले ऑख" की नीति पर चलना किसी के लिए भी संभव है। जिसने कोई हानि पहुॅचाई है उससे बदला लेने की आकांक्षा तो सभी लोगों के मन में उठा करती है। परन्तु आन्तरिक शक्ति को विकसित कर बदला न लेना और सहिष्णुता बनाए रखना अधिक बडा गुण है जिसे बहुत कम ही लोग अपना सकते हैं।

यदि आप काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इन सबों को रोक कर, करुणा, उदारता, सद्भावना, प्रेम और क्षमा को अपना लेते हैं, तो थोडे ही समय में आप उन्नत व्यक्ति बन सकते हैं। क्षमा करने की शक्ति का होना आन्तरिक महानता का परिचायक है। परन्तु यदि आप एक साधारण व्यक्ति की तरह की प्रतिक्रिया करते हैं तो आप भी नीचे स्तर तक ही सीमित रह जायेगे। क्योकि प्रतिशोध लेने की कोई सीमा नही होती। अशान्ति और असामंजस्यता का कोई अन्त नही होता।

३. दम- इन्द्रिय निग्रह

दम का अर्थ है– इन्द्रियो का विवेक के निर्देशन मे सचालन अथवा इन्द्रिय निग्रह। इन्द्रियों पर नियत्रण का यह अभिप्राय नही है कि इन्द्रियो की क्रियाशीलता को समाप्त कर दिया जाय। इस व्यावहारिक जीवन में क्रियाशील रहने के लिए आवश्यक है कि इन्द्रियों को स्वस्थ, संतुलित और सुग्राही रूप में कार्य करने दिया जाए। आप को कब इन्द्रियों को

अन्तर्मुर्खी करना है और कब इन्हे किसी सीमा तक छूट देनी है इसके प्रति हमेशा सचेत रहना होगा। आप की इन्द्रियो को हमेशा विवेक के नियंत्रण में रहना चाहिए।

एक बहुत प्रचलित उक्ति है– "बुरा नहीं देखो, बुरा नहीं सुनो और बुरा नहीं सोचो।" यदि आप बुरा देख भी रहे हैं तो ऐसी संभावना है कि आप उस बुराई को मन में प्रवेश न होने दें। यदि आप बुरा सुन रहे हैं तो आप को ऐसी छूट दी गई है कि उन बुरे शब्दों के साथ जो बुराई जुडी है उसे आप अस्वीकार कर दें।

दम का अर्थ यह भी है कि इन्द्रियों का सही समय पर सही दिशा में प्रयोग करना। यदि पढने का समय है तो आप को पढाई में ही लग जाना चाहिए। चाहे आपकी इन्द्रियाँ आप के समक्ष कितने प्रलोभन क्यों न दे रही हो। परन्तु आपको उनसे किसी प्रकार विचलित नहीं होनी चाहिए। जब खेल का समय हो तो, आप को पूरी समग्रता से खेलना चाहिए। अपनी सनक और आवेग के कारण आप को कुछ भी अस्तव्यस्त ढंग से नहीं करना चाहिए।

करोडपति अतुलित सम्पदा का स्वामी हो सकता है। परन्तु यदि उसमें दम का अभाव है तो वह अपनी इन्द्रियों का दास है। उसके पास बहुत धन हो सकता है, परन्तु उसकी कामनायें अनन्त हो सकती हैं जिस कारण वह हमेशा स्वयं को प्यासा और अतृप्त ही अनुभव करता है। वह हजारो इच्छाओं का दास होने के कारण एक के बाद दूसरी जगह दौड़ता रहता है। वह प्रातः का जलपान पेरिस में, दोपहर का

भोजन, न्यूयार्क में और रात का भोजन आस्ट्रेलिया मे ले सकता है। उसका जीवन उसकी इन्द्रियों के समान ही विच्छिन्न हो जाता है।

यदि आप असंयमित और अनियंत्रित हैं तो आप की इन्द्रियां आप का सबसे बड़ा शत्रु बन जाती हैं। जब आप स्वयं को संयमित कर लेते है तो आप पाते हैं कि आप कई महान कार्य पूरी दक्षता पूर्वक सम्पन्न कर लेते हैं। आप के जीवन को सफलता के शिखर तक पहुॅचाने का रहस्य–संयम, सन्तुलन और व्यवस्था है। इन्द्रियों द्वारा सभी प्रकार के सुख उस आनन्द के समक्ष नगण्य हैं, जो आप को इन्द्रिय संयम की सहायता से मानसिक उन्नति करने से प्राप्त होता है। आत्मानन्द सागर के समान है और सभी इन्द्रियों द्वारा प्राप्त सुख उसकी एक बूँद से भी कम है।

संतोषी बकरी की खोज

एक राजा ने घोषणा करा दी कि यदि कोई व्यक्ति पूरी तरह संतुष्ट बकरी उसके समक्ष प्रस्तुत करेगा तो उसे बहुमूल्य उपहार दिया जाएगा। पूरे राज्य के किसानो में एक होड लग गई। सबों ने अपनी बकरी को तरह–तरह के आहार खिला कर संतुष्ट करने का एक अभियान सा छेड़ दिया। यह क्रम कई महीनों तक चलता रहा।

एक निश्चित तिथि को इस प्रतियोगिता में भाग लेने वाली बकरियों को एकत्रित किया गया और उनमें से प्रत्येक के संतोष की परीक्षा आरंभ हुई। एक–एक बकरी को ऊँचे रंग–मंच पर बुलाया जाता और उसके सामने हरी–हरी घास रख दी जाती। यद्यपि प्रतियोगिता में आई सभी

बकरियॉ हृष्ट–पुष्ट थीं। उन्हें अच्छी तरह खिलाया–पिलाया गया था। परन्तु जब उनके सामने हरी–हरी घास रख दी जाती तो वे अपने को रोक नहीं पातीं और उस पर इस प्रकार टूट पड़ती जैसे उन्हें वर्षो से कुछ खिलाया ही नहीं गया है। इस प्रकार एक–एक कर के सभी बकरियॉ उस प्रतियोगिता में असफल होती चली गई।

अन्त में एक किसान अपनी बकरी लेकर आया। वह और बकरियों की तरह मोटी–ताजी और पुष्ट नही थी। उसे देख कर दूसरे किसानों को ऐसा नही लगा कि यह बकरी किसी भी प्रकार प्रतियोगिता के लायक है। परन्तु, एक अप्रत्याशित बात हो गई। जब उसके सामने हरी घास रखी गई तो बकरी ने उत्सुकता भरी दृष्टि से उसकी ओर देखा अवश्य, परन्तु इसके बाद वह अपने मालिक की ओर देखने लगी। क्योंकि उसे इसी प्रकार प्रशिक्षित. किया गया था। उसका मालिक बैठे– बैठे एक डंडा उठाया। उसे देख कर बकरी ने घास की ओर से मुँह मोड लिया। इस प्रकार वह प्रतियोगिता में उतीर्ण हुई और किसान को बहुमूल्य उपहार मिला।



इसी प्रकार, आपकी इन्द्रियॉ बकरी की तरह है। उन्हें आप चाहे जितना भी खिला–पिला दीजिए, ये कभी खुश नहीं होतीं। आप संसार के सारे आईसक्रिम क्यों न खा लें, आप और अधिक की चाहना करेंगे। आप घन्टो

खुशी और आनन्द में क्यों न व्यतीत कर दें, आप को और अधिक की चाहना रहेगी। इन्द्रियॉ कभी सन्तुष्ट नहीं हो सकतीं।

इसलिए आपको विवेक का डण्डा का प्रयोग करना चाहिए। अपनी इन्द्रियों को कहिए– "आधे घन्टे तक मौज – मस्ती कर लो। इसके बाद नहीं। एक कटोरी आइसक्रिम और खा लो बस!" जंब आप स्वयं को अनुशासित करने का अभियान आरभ कर देते हैं, तो आप एक दिव्य व्यक्तित्व की आधारशिला रख देते हैं।

बाद में जब ,आप अनुशासन का महत्व समझ जायेंगे, तो आप अपने अभिभावकों के प्रति कृतज्ञ होंगे जिन्होने आपको आरभिक जीवन में अनुशासित किया था। इसके विपरीत यदि आप का जीवन अनुशासित नहीं रहा तो आप अनुभव करेंगे कि आप के अभिभावको ने उतना नहीं किया जितना किया जाना चाहिए था।

नाराज चोर

एक बच्चा अपने साथियों की पेन्सिल चुरा कर हर दिन घर लाया करता था। उसकी मॉ पेन्सिल देख कर बहुत प्रसन्न होती थी। जिसके कारण, बच्चे को और अंधिक चोरी करने का प्रोत्साहन मिलता था। बडा होने पर वह एक कुख्यात डाकू बन गया और अन्त में उसे जेल की सजा सुनाई गई।

जेल जाने के पूर्व उसने अपनी माता से मिलने की इच्छा प्रकट की। जब उसकी माँ उसके सामने आई तो वह अपनी माता के कान के पास मुँह ले गया। ऐसा लगा कि वह कुछ कान में कहना चाहता

है। परन्तु कुछ कहने के बदले उसने अपनी माँ के कान काट लिये। उसकी माता ने चिल्लाते हुए कहा "तुम यह क्या कर रहो? क्या मैनें तुम्हें हमेशा प्यार नही किया?" चोर ने कहा– "यही तो समस्या है। जिस दिन मैंने पहले पहल पेन्सिल चुराई थी उस दिन तुमने मुझे क्यों नहीं मारा? मुझे प्रोत्साहित करने के बदले तुमने मुझे अनुशासित क्यों नहीं किया? तुम ने मुझे संयम और अनुशासन का पाठ क्यों नही पढाया?"

अपने जीवन को व्यवस्थित कीजिए

इन्द्रियों को नियंत्रित करने की कुँजी मन में विद्यमान है। जब आप किसी लक्ष्य प्राप्ति की ओर कार्य कर रहे हैं तो आप के मन में दृढ निश्चय होना चाहिए– "मैं यह करना चाहता हूँ और इसे अवश्य कर लूँगा।"

उदाहरण के लिए मान लें, कि आप किसी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं। उसके लिए अब केवल एक सप्ताह का ही समय शेष रह गया है। एक समयवद्ध कार्यक्रम बनाइए और धैर्य पूर्वक उसका पालन कीजिए। इस प्रकार आप प्रतिदिन कुछ न कुछ कार्य अवश्य पूरा कर लेंगे। घबराइए नहीं। यह नहीं सोचिए–"हाय। अब क्या करूँ? मैने तो ठीक से पढ़ाई नहीं की है। परीक्षा में अब केवल कुछ ही दिन रह गए हैं" यदि आप घबरा जायेंगे, तो आपने जो भी पढाई की है वह सब आप के दिमाग से निकल जाएगा।

इसके विपरीत धैर्य रखिए और अपने कार्यो को योजनावद्ध तरीके से पूरा कीजिए। यदि आपने अपनी इन्द्रियों को अनुशासित किया है,

तो आप अपने कार्यक्रम को सफलता पूर्वक क्रियान्वित कर लेंगे और परीक्षा के समय उत्साह और आत्मविश्वास से परिपूर्ण रहेंगे।

इन्द्रियों को अनुशासित करने का अर्थ है:– जीवन को नियमित करना। कब सोना और कब जागना है इसे जानना। अपनी क्रियाओं को किस प्रकार संचालित करना है जिससे प्रतिदिन आप कुछ न कुछ महत्वूपर्ण कार्य कर सकें। जब इन्द्रियाँ अनियंत्रित होती हैं, तो आप का मन हमेशा बिखरा हुआ रहती है। इसलिए आप अपने जीवन में कोई महत्वपूर्ण उपलब्धि नहीं कर पाते हैं।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि आप को खाने– पीने, , सोने–जागने, खेलने और जीवन के अन्य कार्यो में मध्यम मार्ग (समता) को अपनाना चाहिए। जो भी आवश्यक है उसे जीवन में अपनाइए। परन्तु सन्तुलित रूप में। अतिवादिता से बचिए। आप जो भी करते है, उस में मध्यम मार्ग का अनुसरण कीजिए। अपने समक्ष एक लक्ष्य बनाए रखिए।

आपकी इन्द्रियाँ और मन की शक्ति, सूर्य की किरणों की तरह है। यह चारो ओर फैली रहती है। यदि इसे किसी लेन्स से केन्द्रित किया जाय तो ये एकत्र होकर ज्वाला उत्पन्न कर सकती है। इसी प्रकार, आपकी शक्ति मन में बिखरी रहती है। जब आप इन्द्रिय निग्रह (दम) के द्वारा इसे एकाग्रित करने की कला ज्ञात कर लेते हैं, तो आप को ऐसी क्षमता प्राप्त हो जाती जिसके द्वारा आप जो चाहें कर सकते हैं।

४. अस्तेय

नैतिक आचरण करने वाला प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि चोरी करना पाप है और इससे दूर रहना चाहिए। कुछ ऐसी भी सूक्ष्म चोरियां

हैं, जिनके विषय में अधिकांश व्यक्ति कभी नहीं विचार करते। आवश्यकता से अधिक संग्रह, दूसरों के विकास में बाधक बनना, दूसरों के अवसर से अनुचित ढ़ग से कुछ प्राप्त कर लेना ये भी चोरी ही है।

इन्द्रियों पर संयम का अभाव और लोभ की प्रबलता के सम्मिलित प्रभाव से चोरी करने की इच्छा होती है। इसलिए अस्तेय में स्थित होने के लिए इन्द्रियसंयम और लोभ को निर्मूल करने की आवश्यकता है। समृद्धि का रहस्य लोभ रहित बनने में छुपा है। यदि आप का मन लोभी नहीं है, तो आप को बहुत सारी चीजें प्राप्त होंगी। राजयोग के अनुसार यदि आप अस्तेय में स्थित हो जाते हैं तो संसार के समस्त वैभव आप की ओर स्वयं चले आयेंगे।

शौच अथवा मनोकायिक शुद्धता

शुद्धता दो प्रकार की होती हैं:— शारीरिक शुद्धता के अन्तर्गत व्यक्तिगत सफाई और स्वास्थ्य के सामान्य नियमों का अनुपालन आता है। आपको अपने शरीर और कपड़ों को साफ़ रखना चाहिए। बाहर से साफ वस्त्र धारण करने के बाद यदि दूषित आहार के कारण आप अपने शरीर में विषैले पदार्थों को भर रहे हैं, तो आप सच्चे अर्थों में शारीरिक शौच अथवा शुद्धता नहीं रख रहे हैं।

रोगमुक्त रहने, शक्ति तथा प्रसन्नता प्राप्ति के लिए सात्विक आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है। यदि आप शारीरिक शुद्धता चाहते हैं, तो आपको एक ऐसी जीवन पद्धति अपनानी पड़ेगी जिसमें संतुलित सात्विक आहार, योगासन, व्यायाम तथा उचित मात्रा में विश्राम का समावेश हो।

काम, क्रोध, लोभ, मोह अहंकार द्वेष इत्यादि ऋणात्मक वृत्तियों से मुक्त रहना ही मानसिक शुद्धता है। इन से आप का मन अशुद्ध हो जाता है। शारीरिक शौच से अधिक महत्वपूर्ण मानसिक शुद्धता है। ऋणात्मक विचारों के बदले शुभ और सकारात्मक विचार विकसित करने का प्रयाास करें। जिस प्रकार घर की सफाई प्रत्येक दिन आवश्यक है, उसी प्रकार मन की सफाई की भी आवश्यकता है। इस मन को आप कैसे साफ करते हैं? इसे आप सत्संग के द्वारा परिशुद्ध करते हैं। जब आप आध्यात्मिक उपदेशों को सुनते, उन पर आचरण करते, सन्त–महात्माओं की जब आप प्रेरक वाणी सुनते हैं, तो आप का मन परिशुद्ध हो जाता है।

संत कबीर और सूअर

एक बार इस्लाम के कुछ मौलवियों ने कबीर को आध्यात्मिक विषय पर शास्त्रार्थ करने की चुनौती दी। कबीर ने उस चुनौती को स्वीकार कर निश्चित तिथि को अपने शिष्यों को घर पर बुलाया।

शास्त्रार्थ करने वाले मौलवियों के आने के पहले ही कबीर ने कई सूअर अपने घर के दरवाजे पर बांध दिया। ऐसा उन्होंनं जानबुझ कर किया था। क्योंकि उन्हें यह ज्ञात था कि मुसलमान सूअर से बहुत घृंणा करते हैं। जब वे आए तो रास्ते में सूअर बंधे देख कर बहुत क्रोधित हो गए। गाली देते हुए वे चिल्ला–चिल्ला कर कहने लगे .

"छिः– छिः– कितने शर्म की बात है। कबीर स्वयं गंदा और अछूत है और घर में सूअर रखता है"।

मौलवियों से ऐसे ही बरताव की आशा में बैठे कबीर ने घर के अन्दर से ही कहा–"मैंने तो अपने सूअर को बाहर बांध रखा है परन्तु, आप लोगों ने अपने सूअर को अपने घर के अन्दर– हृदय में बांध कर रखा है"।

इस कथा का अभिप्राय यह है कि काम क्रोध, लोभ, घृणा, मन से बन्धे हुए सूअर के समान हैं। आपको बहुत बडा भवन, सुन्दर उपवन, सुसज्जित और सुख–सुविधा युक्त जीवन के साधन हो सकते हैं। परन्तु यदि आपके मन में स्वार्थपरता और आडम्बर विद्यमान है, तो मानों गन्दे सूअर चारो ओर उपस्थित हैं।

इसलिए शारीरिक और मानसिक स्तरों पर शौच का अभ्यास होना ए। जब आप में मानसिक शुद्धता है तो आप शांति, सामंजस्य और का अनुभव कर सकेंगे। आपके मन और शरीर के बीच एक सम्बन्ध है। ज्योंही आप के मन में कोई अशुभ विचार उठता है, ापके प्राणों में असतुलन हो जाता है। इसके कारण आप के शरीर की क्रियाओं में विसंगति और खराबी उत्पन्न हो जाती है। आप जो कुछ खाना खाते हैं, उसकी जीवनी शक्ति का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता। इसके कारण पोषक तत्वों के वितरण में गडबड़ी हो जाती । शरीर का कोई अंग अधिक पोषक तत्वों को ले लेता है और दूसरे अंगों में इसका अभाव हो जाता है। इस कारण देखने में तो वाह्य रूप से आप का शरीर ठीक प्रतीत होता है, परन्तु आप का

हृदय अथवा किडनी कमजोर हो जाती है। जिसकी अन्ततः अभिव्यक्ति मानसिक दबाव और तनाव के रूप में होती हैं।

शरीर को स्वस्थ और समुन्नत बनाए रखने के साथ-साथ आप का मन नए कर्मों का भी निर्माण करता है। इन कर्मों के माध्यम से आप अपने लिए अच्छी या बुरी परिस्थितियों को आकर्षित करते हैं। इसलिए मन को काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार से मुक्त कर परिशुद्ध करना आपके जीवन के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

५. आत्म विनिग्रह

मन अल्लादीन के चिराग से भी अधिक चमत्कारी है। मन के द्वारा आप आश्चर्यजनक कार्य कर सकते हैं। परन्तु मन की अनन्त शक्ति को उद्‌घाटित करने के लिए इसकी सतत निगरानी रखनी पडती है तथा संयमित करना पडता है। अधिकांश लोगों की मानसिक शक्ति में विखराव के कारण इसका निरन्तर अपव्य होता रहता है। यदि आप खोज करे तो यह ज्ञात होगा कि आप किसी एक चीज पर दो या तीन मिनट से अधिक मन को केन्द्रित नही कर पाते हैं।

एकाग्रता की कला सीख कर आप अपने मन की गुप्तशक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। धारणा शक्ति को बढ़ाकर आप कठिन परिस्थितियों का सफलता पूर्वक सामना कर सकते हैं। अपनी स्मरण शक्ति बढ़ा सकते हैं, सुव्यवस्थित ढ़ंग से कार्य कर सकते हैं,समय की बचत कर सकते हैं, अच्छी तरह से पढाई कर सकते हैं तथा अनेक चीजों के विषय में स्वतः ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

बिखरे हुए मन में निरन्तर दो शक्तियों में संघर्ष होता रहता हैं। दोनों एक दूसरे की विपरीत दिशा में खीचातानी करती हैं। परस्पर विरोधी और विसंगत विचारों के कारण आप अपनी मनोशक्ति का अनुभव नहीं कर पाते। इस तथ्य को समझने के लिए एक कथा है।

चमत्कारी चटाई

बहुत दिनों तक तपस्या करने के पश्चात एक साधक के समक्ष उसके इष्ट देव प्रकट हुए और उसे एक चमत्कारी चटाई प्रदान किया। उस चटाई में यह शक्ति थी कि उस पर बैठ कर जो भी विचार मन में उठता था, वह सत्य हो जाया करता था।

इसलिए साधक ने सबसे पहले चटाई पर बैठ कर स्वादिष्ट भोजन के विषय में विचार किया। तत्काल उसके समक्ष स्वर्ण थाल में अत्यन्त स्वादिष्ट भोजन प्रकट हो गया। साधक अत्यन्त प्रसन्न हुआ।

उसने अपने मन में विचार किया–"मैं इतनी छोटी–छोटी बातों तक ही स्वयं को सीमित क्यों रखूं? यदि मेरे लिए एक सुन्दर महल बन जाए तो क्या अच्छा नही होगा?" पलक मारते ही उसके सामने एक सुन्दर महल बन कर तैयार हो गया।

फिर उसने महल में अनेक सुन्दर वस्तुओं, नौकर–चाकर और कई अन्य चीजों के विषय में विचार किया। वे सारी चीजें उसे तुरन्त प्राप्त हो गई।

चमत्कारी चटाई से प्राप्त वैभव का अभी उसने आनन्द लेना आरंभ भी नहीं किया था, कि उसके मन में एक ऋणात्मक विचार उत्पन्न हो गया "यदि भूकम्प आ जाए तो मेरे इस महल का क्या होगा?" तुरन्त भूकम्प हुआ और वह अपने महल के मलबे के नीचे दब गया।

आपका मन उसी चमत्कारी चटाई की तरह है। शुभ विचारों के द्वारा आप बहुत कुछ प्राप्त कर लेते हैं, परन्तु अवचेतन से निकला एक अशुभ विचार आप की सारी उपलब्धि को धूल में मिला देता है। इस प्रकार आप अपने मन की शक्ति को कभी पूरी तरह से अनुभव नहीं कर पाते।

ध्यान की ऐसी विधियां हैं, जिससे आप अपने मन की शक्तियों को सुनियोजित कर मानसिक एकाग्रता बढा सकते हैं। इन में ध्यान, प्रार्थना, जप, चिन्तन और आत्म विश्लेषण प्रमुख हैं। इनसे आप की मानसिक शक्ति में दिनानुदिन विकास होता है।

८. धीः (बौद्धिक परिशुद्धता)

मानव व्यक्तित्व रूपी रथ को खींचने वाली शक्ति—बुद्धि (धीः) है। यह आप के अन्दर विद्यमान सबसे बड़ी शक्ति है। परन्तु काम, क्रोधः, अहंकार जैसी ऋणात्मक वृत्तियों से बुद्धि तेजहीन हो जाती है। इसलिए बुद्धि को परिशुद्ध रखना आवश्यक है।

व्यावहारिक जगत में आप बुद्धि की सहायता से ही चीजों को ठीक—ठीक और गहराई से समझ पाते हैं। जब आप किसी चीज को ठीक—ठीक नहीं समझते हैं तभी समस्यायें उठती हैं। यदि आप को

सही समझ है, तो बहुत बडी समस्या भी छोटी प्रतीत होती है और आप उसे सहजता पूर्वक सुलझा लेते हैं।

बुद्धिमान खरगोश

किसी जंगल में एक खूँखार शेर रहता था जो जानवरों को अकारण ही मारा करता था। कभी–कभी अपने खाने से अधिक शिकार कर के एक साथ कई जानवरों को मार दिया करता था। उसके अत्याचार से सभी जानवर भयभीत हो गए। यदि तत्काल कुछ रास्ता नहीं निकाला गया तो ऐसा प्रतीत होने लगा कि शीघ्र ही जंगल से सभी जानवरों का सफाया हो जाएगा। इसलिए सभी जानवरों ने मिल कर एक सभा की और शेर की स्वीकृति के लिए एक प्रस्ताव पारित किया। जानवरों का एक प्रतिनिधि प्रस्ताव लेकर शेर के समक्ष गया और बहुत ही विनीत भाव से निवेदन किया–"हे महाराज, हम सभी जानवरों की यह राय है कि आप हमारे राजा हैं, इसलिए शिकार करने के लिये आपको जो परिश्रम करना पड़ता है, उससे आपको हम लोग पूरी तरह मुक्त करना चाहते है। आपके भोजन के लिए प्रतिदिन एक जानवर स्वेच्छा से आपके दरवाजे पर उपस्थित हो जाया करेगा। इस के बदले हम लोग आपसे यही आश्वासन चाहते हैं कि उस दिन आप किसी अन्य जानवर को नहीं मारेंगे।



"बहुत अच्छा" शेर ने कहा। "जब तक प्रतिदिन समय पर हमारे

यहॉ भोजन आता रहेगा, मैं इस प्रस्ताव का उलंघन नहीं करूँगा।" इस प्रकार नई योजना उसी दिन से प्रभावी हो गई। प्रतिदिन जानवरों में से एक को चुनकर निश्चित समय पर उसे शेर का आहार बनने के लिए भेज दिया जाता। शेर किसी अन्य जानवर का शिकार नहीं करता था, इसलिए जंगल में एकबार फिर सुख–शान्ति का साम्राज्य स्थापित हो गया।

कुछ दिनों के बाद एक खरगोश की बारी आई। खरगोश को अपने जीवन से अत्यधिक प्रेम था, इसलिए वह इतनी सहजता से मरना नहीं चाहता था। बहुत गंभीर विचार करने के पश्चात उसने एक योजना बनाई।

खरगोश को अपनी योजना पर विचार करने में बिलम्ब हो गया इसलिए वह समय पर शेर के पास नहीं पहुँच सका। शेर की भूख बढ़ती जा रही थी और वह क्रोध में पागल होकर किसी जानवर के आने की प्रतीक्षा कर रहा था। अन्त में दौडता हुआ खरगोश उसके सामने उपस्थित हुआ।

"मूर्ख खरगोश अब तक तुम कहॉ थे? इतनी देर से क्यों आए हो?" शेर ने दहाडते हुए पूछा। डरते हुए खरगोश ने उत्तर दिया–" महाराज, आने के मार्ग में मुझे एक बड़ी भयानक मुसीबत से सामना हो गया। एक खूँखार शेर मुझे रोक कर कहने लगा कि वह इस जंगल का राजा है और मुझे खाना चाहता है। परन्तु मैने बहुत विनती की और उससे यह कहा कि " अभी मुझे नहीं खाइए। इस बात की सूचना

मुझे पहले अपने राजा को देने दीजिए फिर मै जब वापस आऊँ तो मुझे खा लीजिए।"

"क्या? शेर दहाडने लगा। "यह नकली राजा कौन है? मुझे पहले उससे मिलाओ। मैं उसे बताऊँगा कि वास्तविक राजा कौन है।" खरगोश ने कहा—"महाराज, यदि आप उससे मिलना चाहेंगे तो मैं आपको उसके रहने के स्थान तक ले चलूँगा। आप मेरे साथ आइए"।

इस प्रकार चतुर खरगोश, शेर को एक पुराने कूँऑ के पास ले आया। अन्दर देखिए।" खरगोश ने कहा—"आपको दूसरा शेर जो अपने आप को राजा बताता है, दिखाई पडेगा।"

इस प्रकार बिना गहराई से विचार किए शेर कूऑ मे देखने लगा। जब उसे अपना ही प्रतिबिम्ब कूँऑ के जल में दिखाई पडा, तो उसे विश्वास हो गया कि दूसरा सिंह वहीं पर है। क्रोध में आकर उसने बहुत जोर से दहाड लगाई। "वह शेर वहाँ है, वह शेर वहॉ है।" खरगोश चिल्ला उठा। शेर की अपनी दहाड की प्रतिध्वनि जब सुनाई दी तो शेर को ऐसा लगा कि वह शेर अन्दर से दहाड लगा रहा है। उस नकली राजा से लडने के लिए उत्सुक शेर ने कूऑ में छलांग लगा दी और पानी में डूब गया।

शेर की दहाड सुन कर जंगल के अन्य जानवर कूआँ पर आ गये। सारी बात जानकर उन सबों ने छोटे से खरगोश को हार्दिक धन्यवाद दिया जिसने बुद्धि का सही प्रयोग करके अपनी जान तो बचाई ही, जंगल में भी सुख—शान्ति फिर से ला दिया।

इस प्रकार जब आप अपनी बुद्धि का सही प्रयोग करते हैं, तो असंभव भी संभव हो जाता है। जब आप की बुद्धि बढ़ती है, उसका सही दिशा में आप उपयोग करते हैं तो आप मानवता और स्वयं अपनी महती सेवा करने में सफल हो जाते हैं।

आपके विश्व विद्यालीय अध्ययन से आपकी बुद्धि में परिशुद्धता आनी चाहिए। आध्यात्मिक साहित्यों के अध्ययन से विशेष कर बुद्धि परिशुद्ध होती है। शास्त्रों में जो कहा गया है उस पर ध्यान करना सीखिए। "मैं कौन हूँ?" इस विषय पर गहरा चिन्तन कीजिए। सन्तमहात्मा की बातों को समझने का प्रयास कीजिए। "आप यह शरीर नहीं हैं। आप अमर आत्मा हैं। आपको किसी बात से भयभीत नहीं होना चाहिए। आपका वास्तविक स्वरूप किसी चीज से प्रभावित नहीं होता। यहाँ तक कि मृत्यु भी आप के सच्चे स्वरूप को विनष्ट नहीं कर सकती। इन तथ्यों पर गहराई से विचार कीजिए। अपनी बुद्धि को अच्छी तरह प्रशिक्षित करके आप उपरोक्त कथनों को ठीक–ठीक समझ सकते है। शुष्क पाडित्य से अधिक महत्वपूर्ण बुद्धि की परिशुद्धता है। आप प्रकाण्ड विद्वान हो सकते हैं। परन्तु यदि आपकी बुद्धि परिशुद्ध नहीं है, तो आप आन्तरिक शक्ति का आनन्द नहीं ले सकते। ऐसे कई विद्वान हैं जो अपने क्रोध और भावों को नियंत्रित नहीं कर सकते। वे भय, शंका आसुरक्षा की भावना और द्वंद्वो से स्वयं को मुक्त नहीं कर पाते। बुद्धि में उन्नत्त सत्य को समझने की शक्ति होनी चाहिए। एक बार यदि ऐसी क्रिया आरंभ हो जाए तो आपका व्यक्तित्व रूपान्तरित होने लगता है। इसी कारण गायत्री मंत्र (वेद की प्रार्थना) को इतनी महत्ता दी गई है। "ऊँ भूर्भुव स्वः तत् सवितुरवरेण्यम् भर्गोदेवस्य धीमहि; धियो योनः



महात्मा गाँधी

प्रचोदयातः— हम सभी ज्योतिर्मय सूर्य के समान प्रकाशवान परमेश्वर को नमन करते हैं, जो तीनो लोक (स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण) में परिव्याप्त है। वे हम लोगों की बुद्धि को प्रबुद्धता प्रदान करें"। बुद्धि को प्रखर करने की प्रार्थना सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है। आपको और किसी चीज के लिए प्रार्थना करने की आवश्यकता नहीं है। एक बार जब आपकी बुद्धि अर्न्ताज्ञन से प्रबुद्ध हो जाती है तो आपके लिए सब कुछ संभव हो जाता है।

७. विद्या

विद्या दो प्रकार की होती हैः— अपरा और परा विद्या। इस दिक्काल से परिसीमित संसार में जिस विद्या के द्वारा आप अपना व्यावहारिक कार्य चलाते हैं वे अपरा (निम्न) विद्या है। इतिहास, भूगोल, साहित्य, विज्ञान, गणित, कला इत्यादि का ज्ञान इसी के अन्तर्गत आता है। स्कूल—कालेज से जो आपको बौधिक ज्ञान होता है वह एक साध्य के लिये साधन है। आप अपना जीवन जब जीते हैं तो उसके लिये एक और बड़ी विद्या सीखने की आवश्यकता होती है। इसमें आप मुख्य रूप से यह सीखते हैं कि निराशाओं का सामना कैसे करें। अचानक आई विपत्ति से कैसे लड़ें, सांसारिक थपेड़ों के मध्य अपनी जीवन नैया को कैसे पार लगायें, अवरोधो और समस्याओं के मध्य लक्ष्य तक कैसे पहुँचे।

इस प्रकार का ज्ञान आध्यात्मिक ज्ञान है जिसे आप सत्संग, उन्नत्त महात्माओं के उपदेश, सद्गन्थों के स्वाध्याय और चिन्तन—मनन के द्वारा प्राप्त करते हैं।

शुष्क पाडित्य से अधिक महत्वपूर्ण बुद्धि की परिशुद्धता है। आप प्रकाण्ड विद्वान हो सकते हैं। परन्तु यदि आपकी बुद्धि परिशुद्ध नहीं है, तो आप आन्तरिक शक्ति का आनन्द नहीं ले सकते।

जीवन का लक्ष्य है—मुक्ति। इसे ही बौध— निर्वाण और ईसाई—स्वर्ग का साम्राज्य क़हते हैं। जिस ज्ञान से आप वह अवस्था प्राप्त करते हैं उसमें आप अपने मन की सभी विकृतियों को दूर कर ईश्वर के साथ आन्तरिक तादात्म्य बना लेते हैं—वही परा विद्या कहलाती है।

व्यक्ति को दोनों प्रकार की विद्याओं में प्रवीण होना चाहिये। आपके द्वारा प्राप्त अपरा विद्या,उन्नत्त आध्यात्मिक विद्या (परा) प्राप्त करने का एक साधन है। स्कूल कालेज में आपने जो कुछ भी पढ़ा है, आपके पास जो भी प्रतिभा और कला है उन सबका उपयोग मानवता की आध्यात्मिक सेवा के लिये होना चाहिये। इस प्रकार अन्तःप्राज्ञिक ज्ञान—अपरा विद्या के लिये आपका पथ धीरे—धीरे प्रशस्त होता जायेगा।

८. सत्य

इस बात को अच्छी तरह समझ लें कि सत्य की विजय होती है। सत्य कोई छुपा नहीं सकता। सत्य को यदि किसी ने फुसफुसाया भी है तो वह फुसफुसाहट एक दिन प्रचण्ड शक्ति बन जाती है। झूठ को यदि चिल्ला—चिल्ला कर संसार के समस्त टी० वी० और रेडियो से प्रसारित भी किया जाता रहे तो वह बिखर जायेगा।

चीनी राजा का रहस्य

चीन में किसी समय एक राजा हुआ जिस का कुछ रहस्य था। उसके सिर पर एक विचित्र दिखाई पडने वाली सींग थी। परन्तु राजा

यह नहीं चाहता था कि उस सींग को कोई भी व्यक्ति देखे। इसलिए वह अपने नाई को बुलाकर उसे निकालने के लिये कहा। उन दिनों नाई लोग ही चिरफाड़ का काम किया करते थे। जब सफलता पूर्वक शल्य चिकित्सा पूरी हो गई, तो राजा ने नाई से यह प्रतिज्ञा कराई कि इस घटना के विषय में वह किसी से भी कुछ नहीं कहेगा।

उस समय नाई ने इस रहस्य को किसी से नहीं बताने का वायदा तो कर लिया, परन्तु किसी बात को छुपाये रख पाना उसके स्वभाव में नहीं था। उस रहस्य को गुप्त रखने के दबाव को वह बहुत अधिक दिनों तक सहन नहीं कर सका। अपने इस तनाव को कम करने के लिए जंगल में जा कर उसने एक गढ़ा खोदा और उसमें मुँह डाल कर जोर–जोर से बोलने लगा–"राजा के सिर पर एक सींग थी।" फिर उसने उस गड्ढे को मिट्टी से भर कर अपने घर चला गया। गड्ढ़े पर घास जम गई और धीरे–धीरे बढने लगी। हवा के झोकों के साथ उन घासों से एक आवाज निकलने लगी–"चीन के राजा के सिर पर एक सींग थी ! इस प्रकार उस रहस्य की बात को सभी लोग जान गये।

इसी प्रकार आप इस जगत में कुछ भी छुपा नहीं सकते। प्रकृति सब कुछ बाहर निकाल लेती है। कई परिवार अपनी गुप्त चीजो और रहस्यों को आलमारी में बन्द कर देते हैं। उन्हें इसका ज्ञान नहीं होता कि आलमारी कभी–कभी खुलती भी है। इस रहस्यमय जगत में ईश्वर सब कुछ जानता है। इसलिये आपको अपने अन्दर पूर्ण संच्चाई और निष्कपटता विकसित करनी चाहिये।

सत्य का अभ्यास केवल यथार्थ वास्तविकता को बोलने से अधिक निष्कपटता और सत्याचरण के पालन में है। अपने प्रति निष्कंपट और निष्ठावान बनिये। निश्चित रूप से आप दूसरो के साथ व्यवहार करते समय निष्कपट और निष्ठावान बन जायेंगे।

सत्य का अभ्यास विचार, मन, वाणी और कर्म इन तीनों स्तर पर होना चाहिये। सत्यवादी होना सहज नही है। मान लीजिये कि किसी व्यक्ति के स्वभाव में कोई कमी अथवा विकृति है। आप यदि दूसरों के सामने उस का वर्णन इस प्रकार करते हैं कि लोग उस व्यक्ति का उपहास करने लगें तो इसके कारण क्रोध और शत्रुता ही बढ़ेगी। या मान ले कि आप के सहपाठी की नाक पर कोई मक्खी बैठी हो और उसके गालों पर कीचड़ लगा हो और यदि आप यह कहते हैं–" अपने गन्दे मुखड़े को तो देखो" तो वह लडका शर्मिन्दा हो जायेगा। इससे अच्छा यह था कि इस तथ्य को इस प्रकार कहा जाता जिससे उसकी भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचती।

संस्कृत में एक उक्ति है –"सत्यम्वद प्रियम्वद, न वद् सत्यम् अप्रियम्– "सत्य बोलो परन्तु, दूसरों की भावना को चोट पहुँचाने वाला अप्रिय सत्य नहीं बोलो।"

आपको सावधानी पूर्वक अपने शब्दों का चयन करना चाहिये जिससे कि सुनने वालों को प्रसन्नता हो। उन्हें कोई दुःख नहीं पहुँचे। यदि सत्य बोलकर आप दूसरों को दुःखी करते हैं तो आप सत्यवादी नहीं हैं। यदि आपकी मंशा दूसरों को दुःखी करना है, तो आप सत्य

नहीं बोल रहे हैं बल्कि, सत्य की आड में हिंसा कर रहे हैं। सत्य का अभ्यास का उद्देश्य अहंकारिक इच्छाओं की पूर्ति नहीं, बल्कि ईश्वर साक्षात्कार करना है।

केवल सत्य बोलने से अधिक महत्वपूर्ण अपने आचरण और क़र्मों में सत्य का अभ्यास। अपने अन्तर्मन में : ककर देखिये कि जो आप कहते हैं अथवा जिसमें विश्वास करते ं क्या उसका अभ्यास अपने आचरण और दैनिक व्यवहार में करते हैं?

आपके विचार, वाणी और क्रिया में सामजस्य होना चाहिये। सत्य का चिन्तन कीजिये। सत्य बोलिये और सत्य कीजिये। इन सभी स्तरों पर जो व्यक्ति सत्य की अभिव्यक्ति करता है वह एक जीवन्त और गतिशील व्यक्ति बन जाता है। वह मानवता के वृक्ष पर पूर्ण विकसित पुष्प है। महात्मा गांधी ने सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य का अभ्यास किया था। ये सभी महान गुण हैं।

अपने आप को धोखा नही दीजिये। यदि आप पाते हैं कि मंत्रजप से आप को मदद मिलती है तो सच्चे हृदय से इसका अभ्यास कीजिये। यदि आप यह उद्घाटित करते हैं कि ईश्वर में श्रद्धा और विश्वास में बहुत शक्ति है तो इसे अधिक से अधिक विकसित करने का प्रयास कीजिये। यदि आप स्वयं व्यवहार में लाये बिना केवल उन चीजो की चर्चा करते हैं जिन्हें आप महत्त्वपूर्ण समझते हैं तो यह सत्य का अभाव है।

सभी सफलताओं और समृद्धि का रहस्य सच्चाई है। यदि आप सच्चे और निष्कपट हैं, तो लोग इसे जान कर आप की ओर वैसे ही आकृष्ट होने लगेंगे जैसे चुम्बक की ओर लौह कण आकर्षित होते हैं।

सच्चे व्यक्ति का समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कपटी और मिथ्याचारी थोड़ी देर तक भले ही अपना प्रभाव दिखायें, परन्तु आगे चल कर वे सफल नहीं हो सकते। इस संसार की रचना ही कुछ ऐसी है कि इसमें सत्य की ही विजय होती है। झूठ की नहीं।

१०. अक्रोध

एक न्यायधीश को बार–बार गुस्सा करने की आदत थी। एक दिन उसने अनुभव किया कि उसका क्रोध बहुत सारी समस्याये खड़ी कर रहा है तो उसने अंपने सेवकं से कहा–"जब कभी मैं क्रोधित होऊँ तो हमारे चेहरे के सामने एक दर्पण लाकर रख देना।" सेवक ने कहा "यदि मैं आपके सामने दर्पण ले आऊँगा तो आप मुझ पर ही क्रोध करने लगेंगे।" "नहीं–नहीं" जज ने कहा– "मैं तुम्हें वचन देता हूँ कि मैं तुम पर क्रोधित नहीं होऊँगा"।

जब–जब जज महोदय क्रोधित होते, उनका सेवक शीशे में उनका चेहरा दिखा देता। क्रोध के समय अपने विभस्त चेहरे को देखकर जज को लगा कि वह कितना भयानक और कुरूप लगता है। इसलिए हर बार वह अपना क्रोध नियंत्रित करने का प्रयास करने लगा।

एक बार क्रोध के प्रति जब आप को अरूचि हो जायेगी तो आप उसे नियंत्रित करने के मार्ग पर आगे बढ़ जायेंगे। एक बार जब आप यह अनुभव करने लगेंगे कि क्रोध नहीं करना चाहिये तो आप इसे नियंत्रित करने की कला भी सीख लेंगे।

आप को केवल स्वय क्रोध नहीं करना है, बल्कि यह भी सावधानी रखनी है कि आप दूसरो को क्रोधित भी नहीं करें। दूसरों के दुर्गुण को प्रकट होने का अवसर नहीं दीजिये। बल्कि आपका यह प्रयास होना चाहिये कि दूसरों में जो सद्गुण हैं वे प्रकट हों।

जब–आप किसी बड़े बुजुर्ग को क्रोध करते देखते हैं तो आप व्यग्र हो जाते हैं। "मेरी चाची हमेशा क्रोध करती हैं? मेरे पिता, मेरे दादा इतने चिड़चिडे क्यों हैं? मेरे पिता बिना बात पर ही क्यों दूसरों को डाँटते रहते हैं?"

अनेक व्यक्ति जो क्रोध के दास बन चुके होते हैं वे क्रोध को सही सिद्ध करने का प्रयास करते हैं। आपने बहुत बार लोगों को यह कहते सुना होगा– "यदि मैं क्रोध न करूं तो काम कैसे होगा?" बच्चो को कैसे अनुशासित किया जायेगा? नौकरों से काम कैसे कराया जा सकेगा? यदि मैं क्रोध न करूँ तो लोगों को कैसे नियंत्रित कर सकता हूँ?" सच्चाई यह है कि यदि आप मानसिक शान्ति बनाये रखें तब भी ये सारे कार्य हो सकते हैं। इतना ही नहीं और अधिक अच्छे ढंग से वे कार्य पूरे हो सकते हैं। जो लोग अपने आप को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं उन्हें नीच दृष्टि से देखे बिना आप को यह समझने का प्रयास करना चाहिये कि किस कारण से उनमें क्रोध उत्पन्न होता है।

जब आप बच्चा अथवा अपरिपक्व युवक हैं तो आपको निरंकुश रहने में अधिक मजा आता है। आप अनियंत्रित रूप से अपनी भावनाओं को बहने देने में आनन्द का अनुभव करते हैं। परन्तु जब आप बड़े हो जाते हैं, तो आपके व्यक्तित्व में जो भी अनियंत्रित और अमर्यादित

है वह मन की गहराई में प्रविष्ट हो जाता है। यह इतना प्रमुख हो जाता है कि जीवन में आप जो कुछ भी करते हैं, उसका आरंभ ऋणात्मक हो जाता है। आप बार–बार क्रोधित हो जाते। आपको अपनी वाणी पर नियंत्रण नहीं रहता। परन्तु बाल्यावस्था से ही यदि आप स्वयं को अनुशासित करते रहेंगे तो ऐसी स्थिति नहीं आएगी।

क्रोध जैसे भाव को नियंत्रित करना एक महान कला है। इसके लिये प्रतिदिन प्रयास करने की आवश्यकता होती है। अपने मन को देखिये और स्वानुशासन को अपनाइये। दृढ़ निश्चय कीजिये–" मैं दूसरों की तरह नहीं बनूँगा। जैसे–जैसे मैं बड़ा होऊँगा मैं अधिक से अधिक शान्त और संयमित बनूँगा"। मैं छोटी–छोटी बातों पर आग बबुला नहीं बन जाऊँगा"।

अपने को क्रोध का दास नहीं बनाइये। यदि आप क्रोध को जीत लेंगें तो आप को अत्यधिक मानसिक शक्ति प्राप्त हो जायेगी। इससे प्राप्त होने वाली शक्ति और शान्ति की आप कल्पना नहीं कर सकते। शरीर में हर जगह वाण लगा था और भीष्म पितामह शरसय्या पर सोये हुये थे। फिर भी बड़े ही शान्त और सहज भाव से वे अपने मित्र और परिवार जनों को उपदेश दे रहे थे। चूँकि वे आजीवन संयमित और अनुशासित रहे, इसलिये उस स्थिति में भी अपनी मानसिक प्रशान्ति को बनाये रख सके। जब युधिष्ठिर ने जीवन में सफलता के रहस्य के विषय में उनसे प्रश्न किया– तो उन्होंने जीवन में सफलता का रहस्य–वाणी संयम को बताया।

किसी भी स्थिति में कठोर बाणी नहीं बोलिये। अपनी बुराइयों और दुर्बलताओं को सही सिद्ध नहीं कीजिये। महात्मा गांधी ने आश्चर्यजनक

महान कार्य किया परन्तु, किसी ने उन्हें चिल्लाते अथवा क्रोधित होते नहीं देखा।

जब हम क्रोधित होते हैं तो तीन प्रकार से स्वयं को और दूसरों को दुःखी करते हैः— (१) अपनी हिंसक क्रियाओं के द्वारा शारीरिक रूप से (२) अनियंत्रित और कठोर शब्दों द्वारा वाचिक रूप से और (३) दुर्भावनाओं के द्वारा मानसिक रूप से क्रोध को नियंत्रित करने में पहला कदम है—अपने कार्यों और आचरण में अनुशासन लाना। चीजों को उत्तेजना में इधर उधर फेकने अथवा दूसरों को मारने जैसे कार्यो को रोक कर शारीरिक स्तर पर होने वाले क्रोध की अभिव्यक्ति को रोकिये। शायद आप स्वयं को क्रोध में आकर कड़ुवी बात कहने से नहीं रोक पायें। परन्तु यदि आपने स्वयं के संयमित रखा है तो कम से कम शारीरिक रूप से आप हिंसक तो नहीं हुए।

जब आप क्रोध नियत्रण की दूसरी अवस्था में पहुँचते हैं तो आपको कड़ुवी बात कहने की भी आवश्यकता नही रह जाती। आपको अपनी वाणी पर नियंत्रण हो जायेगा। इस अवस्था में ऐसी संभावना है कि आप के मन में क्रोध और उतेजना के विचार उठ रहे हों, परन्तु आप उसे वाणी तक नहीं आने देते हैं।

अगली अवस्था में आप मन को भी नियंत्रित करने मे सफल हो जाते हैं। जब आप मन वाणी और क्रिया को नियंत्रित कर लेते हैं तो आप को क्रोध जैसे दुर्गुणों पर विजय प्राप्त हो जाती है। अब आप अपनी दुर्बलताओं से परेशान नहीं होते।

आप जब अपने मन में प्रतिशोध की भावना को नही उठने देंगे तभी आप क्रोध पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। केवल कडुवी बात कहने से स्वयं को नहीं रोकना है बल्कि, मन में उठने वाली दुर्भावनाओं को भी नहीं उत्पन्न होने देना है।

यदि आप का हृदय क्षोभ से भरा है, यदि आप मन में यह सोचते हैं कि – "इसने मुझे दुःख दिया है। इसे मैं खरी–खोटी सुनाना चाहता हूँ। पूरी जिन्दगी मैं इस बात को नहीं भूल सकता हूँ कि इसने मुझे कितना सताया है" तो आप का क्रोध कभी न कभी निश्चित रूप से भडक उठेगा।

यदि आन्तरिक क्षोभ और प्रतिशोध आप के अन्दर विद्यमान है, तो आप की मानसिक शक्ति नष्ट होती जायेगी। परन्तु आध्यात्मिक समझ के द्वारा आप उन सभी लोगों के प्रति उत्पन्न क्रोध को सच्ची करुणा में परिवर्तित कर सकते हैं जिन लोगों ने आपको सताया अथवा दुःख दिया है। जिस प्रकार आप रोगी के लिये सहानुभूति प्रकट करते हैं, वैसे ही आप अनियंत्रित भावना और दुष्ट कर्मो के करने वाले लोगों के प्रति भी सहानुभूति उत्पन्न कर लेंगें।

धार्मिक जीवन के दस रहस्यों (लक्षण) का वर्णन जो मनु महाराज ने किया है वे इस प्रकार हैः–

१. **धृति**	दृढ़ता
२. **क्षमा**	सहनशीलता

३. **दम** :- इन्द्रियनिग्रह
४. **अस्तेय** :- चोरी न करना
५. **शौच** :- मनोकायिक शुद्धता
६. **आत्मविनिग्रह** :- मानसिक नियंत्रण
७. **धी** :- परिशुद्ध बुद्धि
८. **विद्या** :- ज्ञान
९. **सत्य** :- सत्याचरण
१०. **अक्रोध** :- क्रोध न करना

उपरोक्त सदगुणों को अपना आदर्श बनाइये और अपनी योग्यता और क्षमता के अनुसार इन्हें अपने दैनिक जीवन में पालन कीजिये। यदि आप ऐसा कर रहे हैं तो आप धर्म का अनुसरण कर रहे हैं। जब आप धर्म पथ पर चल रहे हैं तो आप की विजय सुनिश्चित है ! आप को न केवल अपने व्यावहारिक जीवन में सफलता मिलेगी, बल्कि आप आत्मसाक्षत्कार भी प्राप्त कर लेंगें।

सहभागिता का सुख

यदि आप में कोई विशेष प्रतिभा है तो आप उसका उपयोग मानवता की सेवा के लिये कीजिये। आपके पास यदि धन है तो उसको दूसरों की भलाई में व्यय कीजिये।

आपके पास जो कुछ भी है उसे केवल अपने संकीर्ण स्वार्थ के लिये प्रयुक्त करने के बदले दूसरों के साथ मिल–बाँट कर उपयोग में लाने से सच्ची सफलता का मार्ग प्रशस्त होता है। जिस पल आप यह सोचते हैं कि " चाहे दूसरे भाँड में जायें पहले मुझे अपनी सुख–सुविधा सुरक्षित कर लेना चाहिये " उसी क्षण आप अपनी प्रसन्नता के दरवाजे बन्द कर लेते हैं। सकीर्णता से सकट आते हैं। उदारता से आनन्द और समृद्धि प्राप्त होती है। आप जितना देते हैं उतना अधिक प्राप्त कर लेते हैं।

धुँधले बुद्ध

तिब्बत में कुछ ऐसे मठ है जिसमे हजारों की संख्या में बुद्धि की प्रतिमाये पंक्तिवद्ध रखी गई हैं। जब कोई भक्त अर्चना पूजा के लिये आता है तो उनमें से किसी एक मूर्ति को चुनकर उसके सामने पुष्प अर्पित करता है तथा धूप दीप जलाकर पूजा करता है। उस मन्दिर में एक बौद्ध

भिक्षु ने अपनी पूजा के लिए इन हजारों प्रतिमाओं में से बुद्ध की एक प्रतिमा चुन लिया। वह प्रतिदिन घी से भरा दीपक, कर्पूर और अगर वत्ती जला कर अपनी मूर्ति का पूजन करता था। जब भी वह अपनी विशेष मूर्ति की पूजा आरभ करता तो उसकी अगरबत्ती की सुगन्ध दूसरे बुद्ध की ओर भी फैल जाती थी। यह देख कर वह भिक्षु सोचने लगा –"मैरे सारे पैसे व्यर्थ जा रहे हैं। मेरी अगरबत्ती की सुगन्ध केवल मेरे बुद्ध को ही पूरी तरह मिलनी चाहिये" उसने इस समस्या के समाधान के लिये ग़हरा विचार किया। अन्त में उसने हल निकाल ही लिया। लकड़ी के बड़े–बड़े तख्ते मँगवा कर उसने अपने बुद्ध को चारो ओर से इस प्रकार घेर दिया कि अगरबत्ती की सुगन्ध उसकी मूर्ति तक ही सीमित रहे।

हर दिन अगरबत्ती को अपने बुद्ध के लिये जलाकर वह भिक्षु अत्यधिक प्रसन्नता का अनुभव करता था। कुछ दिनों के पश्चात उसे अपनी भूल का अनुभव हुआ। सीमित क्षेत्र में अगरबत्ती के धूँयें के प्रभाव मे लम्बे समय तक रहने के कारण उसके बुद्ध काले पड गये, जबकि अन्य सभी बुद्ध पहले की तरह ही चमके रहे थे ।

आपके लिये इस कथा में एक बहुत बडा संदेश छुपा हुआ है। यदि आप केवल अपने निम्न (स्वार्थ) के लिये ही सब कुछ करते रहेगें, तो आपके अन्दर विद्यमान जो बुद्ध (आत्मा) है वह मलीन हो जायेगे। इसके विपरीत यदि आप अपनी प्रतिभा और ज्ञान को यदि दूसरों में वितरित करेंगे तो आप पहले से अधिक परिशुद्ध और प्रतिभाशाली बन जायेंगे।

जब आप दूसरों के साथ उदारतापूर्वक व्यवहार करते हैं तो प्रकृति आप की क्षमता बढा देती है तथा आपके ह्रदय में नई–नई प्रतिभायें उत्पन्न होने लगती हैं।

महात्मा गांधी जैसे महान लोगो ने कैसे इतना अद्‌भुत कार्य कर लिया? कैसे उन लोगों ने असंख्य लोगों की सहायता की? विनम्रता और परमार्थ ही उनकी सफलता का रहस्य है।

एक बार किसी बालक ने गांधीजी से पूछा कृपया यह बताइये कि लोग आपको महात्मा क्यों कहते हैं ?" तब गाँधीजी ने कहा–"क्योंकि मैं संसार में सबसे छोटा हूँ।"

विद्वान जो कूली बना

बंगाल में ईश्वरचन्द्र नाम के अत्यन्त प्रसिद्ध विद्वान हुए हैं। उनके ज्ञान और प्रतिभा के कारण उन्हें विद्या सागर की उपाधि मिली थी। एक बार विद्या सागर कलकत्ता गये। वहाँ रेल से उतरने पर उन्होंने एक अंग्रेज महिला को बहुत बडा बक्सा लिये स्टेशन पर खडा देखा। वह अपने बक्से को उठाने के लिये जोर–जोर से कूली, कूली" चिल्ला रही थी। परन्तु आस–पास कोई कूली नहीं था।

उसकी परिस्थिति को देखकर ईश्वरचन्द्र ने उस महिला से कहा–"मैं आपकी सेवा के लिये यहाॅ हूॅ। कहिये क्या काम है?" महिला ने उन्हें कूली समझकर अपना सारा सामान उनके सिर पर रख दिया। उन्होने उसे टॉगा तक पहुँचा दिया। जब उसने उन्हें कुछ पैसा देना चाहा तो उसे यह ज्ञात हुआ कि वे विख्यात विद्वान ईश्वरचन्द्र विद्यासागर हैं।

इस घटना का यही संदेश है कि अपनी तथा दूसरों की भलाई के लिये छोटा काम करने से आप छोटे नहीं हो जाते। इसके विपरीत जब–ज़ब आपका अहंकार छोटा होता है आप तब तब बडे हो जाते हैं। महानता निःस्वार्थी बनने में है। दूसरो के साथ उदारता पूर्वक बॉटेने में है और दूसरों को प्रसन्न करने में है।

सदाचार की महत्ता

वास्तविक प्रगति और सच्ची शिक्षा का आधार सदाचार अथवा शिष्टाचार है । साधारण भाषा में सदाचार का अभिप्राय आपके उन शिष्ट व्यवहारों से है जिन्हे आप अपने बाल्यावस्था से सीखते है । उदाहरण के लिये अपने अभिभावक और श्रेष्ठ जनों के साथ अभद्र व्यवहार करना सदाचार नही है । सभा में अचानक उठ कर जो मन में आए उसे चिल्ला–चिल्ला कर कहना शिष्टाचार नही है। सही समय की प्रतिक्षा किये बिना सहभोज मे आगे–आगे भोजन करने लगना अशिष्टता है। जब दो व्यक्ति बात कर रहे हों तो उन के बीच में बोलना सदाचार नही है ।

सदाचार की आवश्यकता हर समय, हर स्थिति मे है । आप घर मे हों, कार्यालय हों, मित्रों अथवा सम्बन्धियों के बीच बैठे हों आप को शिष्टता का त्याग नही करना चाहिए। यदि आप सदाचार का पालन करते हैं तो इससे आपके तथा आपके सम्पर्क के सभी लोगों को सुख प्राप्त होगा ।

आधुनिक युग में आपके समक्ष सिनेमा और टेलीविजन की संस्कृति आ गई है । इसके परिणामस्वरूप आपके समक्ष शिष्टाचार और भाषा

का जो रूप प्रस्तुत किया जा रहा है वह अच्छाई और आदर के आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों से सर्वथा दूर है।

इसके अतिरिक्त यदि बाल्यावस्था में आपको शिष्टाचार सिखाया भी गया है तो बडे होने पर आपके साथी उसे पिछडेपन की पहचान बताकर उसे त्याग ने की प्रेरणा देते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को हर समय अपने माता–पिता और बडे लोगों का आदर करना चाहिए। दुर्भाग्य से आधुनिक युग में इसे पिछडापन माने जाने लगा है। यह दृष्टिकोण पूर्णत. गलत है।

यदि आप में शिष्टाचार का अभाव है तो आप जहाँ जाएंगें वहाँ तनाव उत्पन्न करेगे । एक तुच्छ और महत्वहीन अशिष्ट व्यवहार से तनाव उत्पन्न हो सकता है। उदाहरण के लिये मान ले एक हाल में सैकडो व्यक्ति बैठे हैं उनमें से एक व्यक्ति बाहर जाते समय दरवाजे को एक झटके में ऐसा बन्द करता है कि जोर से आवाज होती है या जब कोई कार्यक्रम चल रहा है तो कोई व्यक्ति सारे कमरे को पार करते हुए किसी को एक छोटा कागज देने के लिये सब को अस्तव्यस्त कर देता है।

छोटी–छोटी एवं महत्वहीन क्रियाओं से दूसरों को परेशानी हो सकती है। ये सभी हरकतें निश्छल और सरल लगती है, परन्तु आप को अच्छी तरह ज्ञात होना चाहिए कि यदि आप दूसरे लोगों का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करने के लिये कुछ करते हैं तो वस्तुतः आप अपने अंहकार को ही तुष्ट कर रहे हैं और यह अशिष्टता है ।

यद्यपि शिष्ट होना भद्रता की पहचान है, जब कि अतिशिष्टता अव्यावहारिक और हास्यास्पद हो सकती है। इसी तथ्य को और स्पष्ट करने के लिये एक हास्य कथा है:

दो व्यक्ति जो आपस में सम्बन्धी भी थे, रेल की यात्रा पर निकले। जब गाडी चढने का समय आया तो एक ने दूसरे के प्रति सम्मान दिखाते हुए कहा :– "पहले आप "। परन्तु दूसरे ने कहा "नही नही। आप मुझसे श्रेष्ठ हैं इसलिये मै आप के पीछे चढूँगा। "यह क्रम लम्बे समय तक चलता रहा और इसी बीच गाडी चल दी। शिष्टाचार का अभिप्राय इस प्रकार की भद्रता नही है। यह व्यावहारिकता की सीमा का उलंघन है। शिष्टाचार को ऐसा कभी नही होना चाहिए।

इसके अतिरिक्त शिष्टाचार को एकाग्रता, इन्द्रियसंयम, और मन के आवेगों पर नियंत्रण करने के अभ्यास मे सहयोगी होना चाहिये। विनम्रता, वाणी पर निंयत्रण और सभी परिस्थितियों का कुशलता पूर्वक सामना करना शिष्टाचार के ही अन्तर्गत आता है।

वैदिक काल में विद्यार्थियों को आरंभ में ही यह संदेश दिया जाता था–"मातृदेवोभव – तुम्हारी माता तुम्हारा देव हो पितृदेवोभव – तुम्हारे पिता तुम्हारे देव बने। आर्चाय देवोभव –तुम्हारे आर्चाय तुम्हारे देवता हों। इस शिक्षा का यही निहितार्थ है कि आपका आचरण शास्त्रानुसार हो। आप अपने व्यवहार से किसी को हानि नही पहुँचायें। जब कभी आपके मन में कोई संदेह अथवा द्वन्द्व उठे तो थोडी देर अन्तर्मुख होकर यह विचार करें कि ऐसी परिस्थिति में महामानवों ने

कैसा आचरण किया था और आप को भी उनके प्रेरक व्यवहार का अनुसरण करना चाहिए।

यदि आप में भद्रता का अभाव है तो आपकी शिक्षा खोखली है। यदि आप सुसंस्कृत हैं तो आप सुख, शान्ति, समता और समृद्धि का प्रसार करेगें। आप कठोर, निर्दई और दुष्ट व्यक्तियों का भी सामना सहजता पूर्वक कर सकेगें। अपने भद्र व्यवहार से आप उनकी क्रूरता और कठोरता को कम करने में सक्षम होगें।

दूसरे शब्दो में आप चाहे जैसी भी संगति में क्यों न हों शिष्टाचार से आप शक्ति और सामंजस्य को बढावा देंगें। और गहराई में जाने पर सदाचार का अर्थ है – सत्य की ओर ले जाने वाला आचरण – " सत्य मेव जयते नानृतम"– अर्थात् झूठ नहीं, केवल सत्य की ही विजय होती है।

सदाचार का आधार है सच्चाई। आप को अपने प्रति हमेशा सच्चा होना चाहिए। इसी आधार पर आपको बिना किसी भय और संशय के निष्कपटता और सत्याचरण को अपनाना चाहिए। चाहे कैसी भी विषम और प्रतिकूल परिस्थिति क्यो न हो, एक न एक दिन आपका निष्कपट व्यवहार निश्चित रूप से विजयी होगा।

प्रचण्ड संकल्प शक्ति विकसित करने में सदव्यवहार के समय किया जाने वाला त्याग और सही जाने वाली कठिनाइयां विकास और सफलता के लिए सुदृढ़ आधारशिला का निर्माण करती है। दूसरी ओर

जीवन की कठिन परिस्थितियों में भी कपट व्यवहार और मिथ्याचार से सुख –शान्ति नही प्राप्त किया जा सकता है। इसके विपरीत इससे आपका भविष्य अँधकारमय बन जाता है।

यम और नियम

सदाचार को विकसित करते समय राजयोग में वर्णित – यम और नियम को हमेशा स्मरण रखें। अहिंसा (किसी भी प्रकार किसी को दु:खी न करना), सत्य (मन, वचन और क्रिया में सत्याचरण का अभ्यास), ब्रह्मचर्य (यौनशक्ति का नियंत्रण एवं उदात्तीकरण), अस्तेय (स्थूल और सूक्ष्म किसी भी प्रकार से चोरी न करना) और अपरिग्रह आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना)ये सभी यम हैं।

पाँच नियम इस प्रकार हैं :-

शौच (शारीरिक और मानसिक शुद्धता), संतोष (जो है उसी में प्रसन्न रहना), तपस (तप), स्वाध्याय (सद्‌ग्रन्थों का अध्ययन और जप), ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर समर्पण)।

यम एक प्रकार के रोक हैं जो यह बताते हैं कि आपको क्या नही करना चाहिए। आप हत्या नही करें, दूसरों को दु:ख नही दें, झूठ नही बोलें, चोरी नही करें, अधिक धन संग्रह नही करें इत्यादि। आप को जो करना चाहिए वे सभी नियम के अन्तर्गत आते हैं। आप को सत्संग और सद्‌ग्रन्थों के स्वाध्याय से मन कौ समुन्नत बनाना चाहिए। आपको अपना तन–मन शुद्ध और सात्विक रखना चाहिये। आपको संतोष और

ईश्वर समर्पण का अभ्यास करना चाहिये। ये सभी यम और नियम सदाचार के महत्त्वपूर्ण अंग हैं।

प्राचीन काल से ही महान सदाचारी–युधिष्ठिर का आदर्श समाज के समक्ष है। एक बार उनके गुरु ने युधिष्ठिर सहित अन्य सभी छात्रों को यम का पाठ स्मरण करने को दिया। अगले दिन गुरु ने जब विद्यार्थियों से पूछा तो युधिष्ठिर को छोडकर अन्य सभी ने पाठ स्मरण कर लेने की हामी भर दी। युधिष्ठर चुप–चाप रहे।

गुरुने उत्तेजित होकर पूछा – " इतनी छोटी बात को तुमने क्यों नही याद किया ?" इस बार भी युधिष्ठिर मौन रहे। क्रोधित होकर गुरुने युधिष्ठिर की अच्छी पिटाई की। फिर भी वे शान्त थे।

अचानक गुरु को युधिष्ठिर के मौन रहनें का कारण ज्ञात हुआ। वे देखना चाहते थे कि उनका मन अहिंसा के पाठ को पूरी तरह से अपना लिया है अथवा नही। युधिष्ठिर ने सोचा अहिंसा परम धर्म है इसे जान लेना एक बात है तथा इसे जीवन में उतार लेना दूसरी बात।

इसी प्रकार महात्मागॉधी और संसार के अन्य महामानवों की जीवनी का जब आप अध्ययन करते हैं तो पाते हैं कि उनके विकास और सफलता में सदाचार की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। सभी महामानव ईश्वर साक्षात्कार और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त सन्त थे । वे दूसरों के लिये प्रेरणा पुँज और आर्दश थे। उन्होने अपने व्यक्तिगत आचरण से यह प्रदर्शित कर दिया कि कैसे सदाचार की ज्योति से अँधियारे जीवन में प्रकाश फैल सकती है। इसलिये शिष्टाचार को बनाये रखते हुए

अपने व्यक्तित्व को दिव्य गुणों के बहुमूल्यरत्नों से सुशोभित कर ईश्वर साक्षात्कार प्राप्त करें।

मानसकि स्वास्थ्य के लिये विटामिन

जिस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के लिये विटामिन्स और खनिज लवणों की आवश्यकता होती है वैसे ही मन के लिये आध्यात्मिक विटामिन और खनिज लवणों की आवश्यकता होती है। ये है :—

विटामिन ए :—Aspiration (प्रेरणा), Adaptability (अनुकूलशीलता), अहिंसा।

विटामिन बी :—**Blissfulness** (आनन्द), ब्रह्मचर्य।

विटामिन सी :—**Cheerfulness** (प्रसन्नता) **Compassion** (करुणा)

विटामिन डी :—**Discrimiation** (विवेक) **Devotion** (भक्ति)

विटामिन ई :—**Egolessness** (अहंकारशून्यता), **Enquiry of who am I?** (मैं कौन हूँ? का चिन्तन)

विटामिन पी :—**Persistent effort** (सतत पुरुषार्थ) सद्गुण, मंत्रजप, प्रार्थना और सदकर्म मानसिक स्वास्थ्य बढाने वाले खनिज लवण हैं। जब आप सदगुरु और सन्तों के मार्गदर्शन में इन विटामिनो का उपयोग करना सीखेंगे तो निश्चित रूप से आप को आजीवन मानसिक शान्ति और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी।

सफलता पूर्वक सम्पर्क करना सीखें

दूसरों के साथ अपने सम्बन्धों को सफल बनाने के लिये आपको सुनने की कला में प्रवीण होना चाहिए । दूसरे व्यक्ति की बातों को यदि आप ध्यान पूर्वक सुनेंगे तो वे भी आप की बातों को ध्यान पूर्वक सुनेंगे । लोग एक दूसरे से बहुत बाते करते हैं। परन्तु अधिकांश लोगों को दूसरे की बात सुनने का धैर्य नही होता । मित्र और सम्बन्धी घन्टों तक आपस में गप लडाते हैं। परन्तु, उन में आन्तरिक संवाद का सर्वथा अभाव ही होता है ।

विचित्र वार्ता

किसी गाँव में दो घनिष्ठ मित्र रहते थे । आगे चल कर एक व्यक्ति व्यापारी बन गया और किसी दूर शहर में रहने लगा। और दूसरा किसान बन कर वहीं खेती करता रहा । इस प्रकार दोनों मित्रों में कोई भी सम्पर्क नही रहा ।

कई वर्ष व्यतीत हो गये । एक दिन किसान को किसी आदमी के माध्यम से यह संदेश प्राप्त हुआ कि उसका व्यापारी मित्र पास किसी नगर के अस्पताल में बीमार पडा है । अपने पुराने मित्र को देखने की

उत्सुकता से किसान ने उस नगर में जाने का निश्चय किया । परन्तु किसान जो अब वृद्ध हो चुका था को कम सुनाई पडता था। इसलिए, उसने मन ही मन विचार किया कि यदि मुझें उसकी बातें सुनाई नही पडेगी तो में उससे किस प्रकार बातें कर सकूँगा ? इस समस्या को सुलझाने के लिए उसने मन ही मन पूरे वार्तालाप और प्रश्नोत्तर की पूर्वयोजना बना ली। उसे क्या प्रश्न करने हैं, उसके मित्र का क्या जबाब होगा। इसके बाद वह क्या कहेगा, इन सारी बातों का निर्धारण उसने पहले ही कर लिया ।

उसने सोचा कि मेरे पूछने पर कि वह कैसा है, मित्र यह कहेगा "अच्छा हूँ ।" तब मैं कहूँगा – "तुम अच्छा हो रहे हो इसके लिये ईश्वर को लाख–लाख धन्यवाद।" इसके बाद मै पूछुँगा "आज नास्ते में तुमने क्या लिया था ?" इस प्रकार किसान ने बातचीत की सारी योजना मन में बना ली ।

अपनी बातचीत का कई बार पूर्वाभ्यास करने के पश्चात किसान अस्पताल पहुँच गया । अपने व्यापारी मित्र को देख कर उसने कहा "प्यारे मित्र, तुमसे मिले कितने दिन हो गये हैं, अब तुम कैसे हो ?" "मै बहुत कष्ट में हूँ।" उसके मित्र ने कहा। इन वाक्यों को सुनने में असमर्थ किसान ने कहा "भगवान को लाख–लाख धन्यवाद है।"

व्यापारी इन शब्दों को सुनकर सोचने लगा –" इतने लम्बे समय के बाद, मुझे इस प्रकार दुखद अवस्था में देख कर भी यह कितना प्रसन्न है ? कैसा मित्र है यह? व्यापारी यह नही समझ पाया कि किसान

को सुनाई नही पड रहा है । वह किसान की बातों से बहुत क्रोधित हुआ । परन्तु किसी प्रकार अपने को संयमित रखा ।

किसान ने अगला प्रश्न किया "आज तुमने क्या खाना खाया है?" व्यापारी का क्रोध अब उबल रहा था । उसने झल्लाकर कहा " जहर खाया है ।"

"भगवान करे यह पच जाय ।" किसान ने सद्भावना पूर्वक कहा। यह सुनकर व्यापारी आग बबूला हो गया ।

"तुम्हारा डाक्टर कौन है ?" किसान ने पूछा । क्रेधित व्यापारी ने कहा "मृत्यु !" " अहा !" किसान ने प्रसन्न होते हुए कहा "वह बहुत अच्छा है।" जहॉ भी जाता है उसे निश्चित रूप से सफलता मिलती है"। यह सुनते ही व्यापरी इतना क्रोधित हुआ कि किसान को धक्का देकर कमरे से बाहर कर दिया।

ठीक सम्पर्क नही होने से क्या समस्या होती है इस तथ्य को इस कथा में स्पष्ट रूप से बताया गया है। व्यावहारिक जीवन में ऐसी स्थिति नही आनी चाहिए ।

सही प्रकार से संचार नही होने के कारण परिवार, कार्यालय अथवा लोग जहाँ भी काम करते हैं उनमें गलत फहमी हो जाती है । जब लोग आपस में बात करतें हैं तो अपने मन की उलझनों और द्वंद्वों के कारण दूसरो की बातों को ठीक—ठीक नही सुन पाते हैं । सुबह से शाम तक लोग अनेक बातें करते हैं। परन्तु अधिकांशतः वास्तविक समर्पक का उन में अभाव ही होता है ।

यदि सर्वत्र शान्ति है तो आप पत्ते की खड़खड़ाहट भी सुन लेंगे। परन्तु यदि शोरगुल हो रहो हो तो कुछ भी सुनाई नही देगा । इसी प्रकार आप यदि स्वयं तनाव रहित होने की कला में प्रवीण हो जायेंगे और मन पर अहंकार की छाया नही पड़ने देंगे तो दूसरों के साथ आपका संचार अधिक सफल होगा तथा आप अच्छा श्रोता बन सकेंगे। परन्तु, यदि आपका मन उत्तेजना, प्रतिशोध, द्वेष और क्रोध के शोर से भरा हुआ है तो दूसरे लोग जो कहना चाहते हैं उसे आप नही सुन सकेंगे। प्रेम और सामंजस्य के वातावरण में ही लोग एक दूसरे को ठीक ढंग से सुन सकते हैं ।



भगवान श्री गणेश

4

आप और आपका परिवार

ईश्वर तुम्हारे माता में हैं। ईश्वर तुम्हारे पिता
में हैं। ईश्वर सभी में विद्यमान हैं। जब तुम
अपने से बड़े बुजुर्ग का आदर करते
हो तो उन में विद्यमान परमात्मा
की कृपा तुम्हें जीवन की
चुनौतियों का सामना
करने की शक्ति
प्रदान करती
है।

परिवार एक दार्शनिक दृष्टि

ऐसा लगता है कि आप अनायास कहीं से एक परिवार में आ गये हैं । परन्तु, जब आप कर्मसिद्धान्त का अध्ययन करेंगे तो आप को ज्ञात होगा कि आप परिसीमित शरीर नही बल्कि, पुनर्जन्म प्राप्त करने वाली आत्मा हैं और अपने पूर्व कर्मो के आधार पर हीं आप एक परिवार विशेष में जन्म लेते हैं । इस क्रम में आपका हजारों परिवार हो चुका है । यद्यपि पश्चिमी समाज में इस अब धारणा को ठीक ढंग से नही समझा गया है । हिन्दू परम्परा मे यह भाव बाल्यावस्था से ही व्यक्ति के मन में भरा होता है ।

मृत्यूपरान्त जीव, कर्मानुसार अपने परिवार का चुनाव करता है। आप स्वयं ही अपना परिवार, माता–पिता और सगे–सम्बधियो का चुनाव करते हैं । इस तथ्य को समझने के लिये थोडी गहराई से विचार करने की आवश्यकता है।

यदि पूर्व जन्म से आपके अन्दर संगीत में गहरी रुचि है तो आप अगले जन्म में एक ऐसे ही परिवार को चुनेंगे जो बाल्यावस्था से ही संगीत में आगे बढ़ने के लिये आप को उत्साहित करेगा । मान लें कि अपने पूर्वजन्म में आप पूजा–पाठ, ध्यान, प्रार्थना, योगासन और साधना

में बहुत आगे बढ चुके थे तो वर्तमान जन्म में आप ऐसे परिवार में आयेगे जो आप को इस दिशा में और प्रगति करने के लिये प्रेरित करेगा । आप पायेगे कि आप के अभिभावक और अन्य परिवारजन ध्यान, प्रार्थना और साधना में संलग्न हैं ।

इसलिये यह जान लेना अत्यन्त आवश्यक है कि आप किसी दिव्य कारण से ही एक परिवार में आते हैं । इसी प्रकार कर्मो के कारण ही आप के माता–पिता आप के सम्पर्क में आये है । उनकी आत्माओं को भी आप के माध्यम से कुछ विशेष अनुभव प्राप्त करने की आवश्यकता है । इसलिये अभिभावक और सन्तानों का आपस में मिलना कोई संयोग और आकस्मिक नही है ।

परिवार आप को ईश्वर साक्षात्कार प्राप्त करने में सहायता करता है। पुनर्जन्म लेने वाली आत्मा के रूप में आप एक यात्री है जिसे अनेकों परिवार में रहने का अवसर मिला है। आप को संभवत यह विश्वास न हो कि आप ने अब तक कितने हजार माता और पिता बनायें हैं । इसके अतिरिक्त यह भी विश्वास करना कठिन है कि आपने स्वयं कितने हजारों बच्चो को जन्म दिया है और हजारो बार अभिभावक बने हैं । पुनर्जन्म की यह प्रक्रिया तब तक चलती रहेगी जब तक आप ईश्वरसाक्षात्कार

प्राप्त नही कर लेते हैं। वास्तविक शिक्षा का आरंभ परिवार से होता है।

सही शिक्षा परिवार से ही शुरु होती है

आप विद्यालय मे जो पढते हैं उसी से शिक्षित नही हो जाते । सबसे बड़ी शिक्षा कहीं और नही, बल्कि परिवार में ही मिलती है । स्कूल–कालेज में आपको उन्नत तकनिकी शिक्षा मिलती है। परन्तु सदाचार और सद्व्यवहार की सच्ची शिक्षा आप को परिवार से ही प्राप्त होती है ।

स्कूल में आप प्रथम हो सकते हैं । अपनी प्रतिभा और बुद्धिमत्ता के लिये आपको अनेक पारितोषिक और छात्रवृत्तियां मिल सकती है । परन्तु आप यदि अपने माता–पिता, बहन–भाई अथवा पति–पत्नी के साथ शांति और सामजस्यपूर्ण ढ़ग से रहना नही जानते तो आपकी शिक्षा बहुत थोडी हुई है । यदि आप अपने आस–पास और सम्पर्क के लोगो को प्रसन्न करने की कला नही जानते तो आप ने वास्तविक शिक्षा के रहस्य को ठीक–ठीक नही समझा है। क्योंकि सही शिक्षा ही आपको विनम्र तथा उद्देश्य पूर्ण जीवन व्यतीत करने की कला सिखाती है। एक आदर्श परिवार में ऐसा नही है कि प्रत्येक व्यक्ति सन्त अथवा आत्मज्ञानी महात्मा होता है। बल्कि, उस परिवार में परस्पर प्रेम, सौहार्द और सामंजस्य बनाने के आदर्श को पूरी तत्परता और ईमानदारी से बढ़ाया जाता है । माता–पिता को परस्पर प्रेम और पूर्ण सामंजस्य के साथ जीवन व्यतीत करना चाहिए। बच्चों को अपने माता– पिता की समस्याओं के प्रति पूर्ण सहानुभूति रखनी चाहिए तथा अभिभावकों को

भी बच्चों की समस्याओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए । परिवार के वृद्ध जनों का सम्मान होना चाहिए तथा उनके ज्ञान और अनुभव को ही परिवार की प्रगति और दिशा निर्दशन तथा युवकों के लिये मार्ग दर्शक होना चाहिए । इस प्रकार के आदर्श परिवार में रहने वाले सदस्यों को असीम आनन्द का अनुभव होता है ।

इसका यह अर्थ नही है कि एक आदर्श परिवार में सबों के लिये हमेशा अच्छा समय ही रहेगा । कभी–कभी कठिन समय भी आयेगा। जब आप परिवार के अन्य सदस्यों के साथ विषम परिस्थितियों को सहेंगे तो परिवार के प्रत्येक सदस्य को प्रेरणा मिलेगी तथा सभी लोग महान शक्ति और ज्ञान से आगे बढ़ते जायेंगे ।

आदर्श हिन्दू परिवार में जब किसी बीमार सदस्य को रसगुल्ला और पकौड़ा खाने की मनाही हो जाती है तो अन्य सदस्य स्वेच्छा से ही उन चीजों को त्याग देते हैं । यह इस तथ्य का प्रतीक है कि परिवार का एक सदस्य दूसरे की कठिनाइयों और समस्याओं का भागीदार है। इससे एक स्वस्थ अनुशासन की नीव पडती है तथा आपस में प्रेम बढता है जिससे सभी सदस्य जीवन की महान शिक्षाओं को ग्रहण करते हैं।

यह जानकर आप के मन में निराशा और असंतोष का भाव जाग्रत होता है: " यदि मेरा जन्म किसी और परिवार में होता तो मुझे सारी चीजें प्राप्त हो जाती। मुझे अद्‌भुत खिलौने मिल जाते। सुन्दर कार होती। जो इच्छा करती वैसा करता। मुझे पूरी स्वतंत्रता मिल जाती। परन्तु मेरा दुर्भाग्य है कि मेरा जन्म वैसे परिवार में नही हुआ।" इस प्रकार के विचारों को अपने मन में नही उठने देना चाहिए। आप ने जिस परिवार में जन्म लिया है उसमें कोई बुराई अथवा कमी नही देखनी चाहिए। क्योंकि ये सभी आपके आत्मिक विकास के लिये दिव्य ईश्वरीय योजना के अन्तर्गत व्यवस्था की गई है।

अपने बड़ों का सम्मान करें

आदर्श परिवार में बड़े –बुजुर्गो के प्रति विशेष आध्यात्मिक सम्मान का भाव होना चाहिए । आधुनिक समाज में यह भाव नही दिखाई पड़ता है । पश्चिमी देशों के अधिकांश घरों में जब कोई सदस्य वृद्ध हो जाता है तो उसे वृद्धालयों में डाल दिया जाता है । इसके परिणाम स्वरूप परिवार असुरक्षित और अस्थिर हो जाता है ।

परम्परागत हिन्दू परिवार बडा होता है। माता – पिता, दादा– दादी, पोते–पोतियाँ तथा अन्य कई बुजुर्ग एक ही परिवार में रहते हैं । बुजुर्गो को उपेक्षित नही कर दिया जाता । बल्कि, उनका आदर किया जाता है तथा उनके ज्ञान और अनुभव से अन्य सभी सदस्य लाभ उठाते हैं । इस आदर्श को सभी परिवारों को अपनाना चाहिए ।

शास्त्रों की घोषणा है कि जब आप वृद्धजनों का चरण स्पर्श कर उन से आशीर्वाद लेते हैं तो आप को सुख, शान्ति, समृद्धि, स्वास्थ्य, सफलता और ज्ञान की प्राप्ति होती है । यदि वृद्धों को अलग कर दिया जाय तो आप इन आशीर्वादों से वंचित रह जाते हैं ।

वृद्धों के प्रति सम्मान प्रकट करने की महत्ता बतलाने वाली एक हास्य कथा है । एक युवक अपनी नव विवाहिता पत्नी के साथ रहता

था । अपने बूढे पिता की देख –रेख करना उसके लिये बहुत परेशानी का कार्य हो गया । इसलिये उसने अपनी पत्नी से सलाह किया और उन से छुटकारा पाने के लिए उन्हे एक पुल पर ले जा कर नदी में फेंक देने का निश्चय किया ।

इस प्रकार बहुत दुबले पतले और वृद्ध पिता को एक टोकरी मे ले कर वह युवक पास के एक पुल पर गया । जैसे ही वह पिता को नदी मे फेंकने का कुकृत्य करने वाला था – उसके पिता ने कहाः "मेरे प्यारे पुत्र, मेरे साथ इस टोकरी को नही फेंक देना ! इसे घर वापस लेते जाना"। पुत्र ने पूछा – "परन्तु, पिताजी, आप को इस टोकरी से क्या कोई विशेष लगाव है?" पिता ने कहा –"क्यों कि तुम्हारे पुत्र को भी किसी दिन इस टोकरी की आवश्यकता पड़ेगी "। इन शब्दों का प्रभाव पुत्र के हृदय पर पड़ा और वह होश में आ गया । उसने अपने पिता को पुनः अपने घर ले आया।

जिस संस्कृति में केवल भोग पर ध्यान दिया जाता है उसमें वृद्ध माता– पिता को परिवार से निकाल दिया जाता है । उस संस्कृति में परिवार के सदस्यों का मुख्य ध्यान इस बात पर निर्भर करता है कि "मुझे कितना सुख प्राप्त होगा? मै कितना स्वतंत्र और मुक्त जीवन व्यतीत कर सकूंगा ? ऐसी संस्कृति समाज मे अनेक प्रकार की समस्यायें और कष्टो को जन्म दे रही है । नशीली दवाओं के सेवन की आदत, व्यग्रता, मानसिक तनाव, अपराध और अन्य विकृतियाँ इससे ही उत्पन्न हो रही हैं। क्यों कि आज का पारिवारिक जीवन स्वस्थ नही है । इसमें नैतिकता का अभाव है । यदि आप वास्तविक सुख–शान्ति, सामंजस्य और सपफलता का संसार चाहते हैं तो इसका रहस्य पारिवारिक जीवन विकसित करने में छुपा है।

अपने माता–पिता का आदर करें

उपनिषद की घोषणा है – "मातृ देवो भव", "पितृ देवो भव" अर्थात तुम्हारे माता देवता बनें, तुम्हारे पिता देवता बने । इन पंक्तियों के पीछे जो भावना है, वह माता–पिता और बच्चों के बीच बहुत सम्मान जनक सम्बन्ध विकसित करने की ओर इंगित करती है ।

हिन्दू आचार के आदर्शों में सबसे पहले प्रातः काल उठकर बच्चे अपने माता–पिता का चरण स्पर्श कर उनसे आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। व्यस्क लोग भी अपने माता – पिता का चरण स्पर्श करते हैं । माता अपनी माँ अथवा सासजी का चरण स्पर्श करती है।

इसका अर्थ क्या है? आप से जो भी बड़ें हैं उन में विद्यमान ईश्वर की आप पूजा कर रहे हैं। इसके बदले में जब आप किसी व्यक्ति से आशीर्वाद लेते हैं तो वह आशीर्वाद उस व्यक्ति के अहंकार से नही, बल्कि उसमें विद्यमान ईश्वरीय सत्ता से प्राप्त होता है ।

शास्त्रों की यह स्पष्ट घोषणा है कि बड़े बुजुर्गों से आशीर्वाद प्राप्त करने से आपके व्यक्तित्व में विद्यमान आध्यात्मिकता और परिपुष्ट और परिवर्द्धित होती है।

•आपको प्रखर स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन सूक्ष्म बुद्धि और जीवन संग्राम में लड़ने की नैतिक शाक्ति प्राप्त होती है। इसके साथ ही आप अपनी माता को यह अनुभव कराने में सहायता करते हैं कि वे ईश्वर के हाथों में एक उपकरण हैं । बच्चे और उनके माता – पिता के बीच परस्पर यह सम्मान का भाव एक सशक्त सांस्कृतिक प्रक्रिया है ।

व्यावहारिक दृष्टि से भी माता – पिता के चरण स्पर्श से अनेक लाभ हैं । इससे परस्पर प्रेम और आदर का मनोवैज्ञानिक वातावरण बनता है। माने लें कि आप के पिता किसी कारणवश क्रोधि हैं। आप उनका चरण स्पर्श करें । देखिये उनके क्रोध का क्या होता है? यदि आप की माता आप से बात नही करना चाहती हैं, जरा सा उनका चरण स्पर्श करें । कुछ देर तक प्रतीक्षा करने के पश्चात उन से बोलने का पुनः प्रयास करें। वे पहले से अधिक स्नेह और प्रेम से आप को स्वीकार करेंगी।

जिस पल आप किसी व्यक्ति का चरण स्पर्श करते हैं वह व्यक्ति विनम्र हो जाता है। उसका आपके प्रति पहले से चाहे जो भी भाव हो, परन्तु उस समय वह आप को निश्चित रूप से आशीर्वाद देगा । उसके अन्तर्मन में विद्यमान ईश्वर से आशीर्वाद आता है । परमात्मा आप की माता– पिता और सभी लोगों में है । यदि आप किसी व्यक्ति का सम्मान करते हैं तो उसके अन्तर्मन में विद्यमान ईश्वर आपकी सहायता करते हैं।

यदि आप ने कोई गलती की है तो उसको मिथ्याभिमान बना कर उसे सही सिद्ध करने का प्रयत्न नही करना चाहिए। जिस क्षण ऐसा लगे कि आपने कोई गलती की है, तो अपने माता पिता अथवा जिसे

भी आपने दुःखी किया है, उससे तत्काल क्षमा याचना कर लेनी चाहिए। इससे आपके चरित्र का सुदृढ़ निर्माण होगा । अपनी गलती को जब आप स्वीकर कर लेते हैं तो यह इस बात को प्रमाणित करता है कि आप उस गलती को दूर करना चाहते हैं । तब आप ने चाहे जो कुछ भी क्यों न किया हो, लोग आप को प्रेम और स्नेह से देखते हैं तथा पहले से अधिक आपके प्रति सहनशील और समझदार हो जाते हैं ।

अपने अभिभावक के साथ सामंजस्य बनाने की कला में आप को प्रवीण होना चाहिए। । यदि आप की कोई समस्या है तो आप अपने माता–पिता से खुल कर इसके विषय में बात करें। अपनी समस्याओं को अपने मन में छुपा कर नही रखिये। अभिभावक आप को सलाह दे सकते हैं। इसके बदले में आप अपनी उपस्थिति से अपने माता–पिता को प्रसन्नता प्रदान कर सकते हैं। अपनी उन्नति और विकास के द्वारा आप उन्हें सतुष्ट कर सकते हैं। इस प्रकार दोनों के लिये जीवन सुख, शान्ति और सुरक्षा प्रदान करेगा ।

आधुनिक युग में जन्म लेने के कारण आप को अपने माता–पिता से अधिक ज्ञान प्राप्त करने और जानकारी लेने की संभावनायें हैं । आजकल स्कूल और कालेजों में उच्चस्तरीय तकनिकी शिक्षा और विभिन्न विषयों का ज्ञान प्रदान क्रिया जा रहा है । आप के अभिभावक को इस प्रकार की सुविधायें नही थीं ।
यद्यपि कभी कभी आप को यह जान कर गर्व भी होगा कि आप के माता–पिता जो नही जानते हैं आप को उन बातों की जानकारी है। परन्तु इस स्थिति में भी आप विनम्र रहें। क्यों कि आप के माता–पिता

आप के लिये बहुत बडा आधार हैं। आपको याद है? जब कोई खेल तमाशा होता था और बहुत अधिक भीड उसे देखने के लिये होती थी, उस समय आपके पिता जी आप को अपने कन्धे पर चढा लिया करते थे, जिससे कि आप उसे ठीक से देख सकें।

यह जान कर कि आप अपने पिता से अधिंक ज्ञानी हो गये हैं, आप में मिथ्या अभिमान हो सकता है। परन्तु तब आप यह भूल जाते हैं कि इस जानकारी को पाते समय आप को अपने पिता के कन्धें का आधार प्रेम पूर्वक मिलता रहा है जिसके अभाव में आप के लिये उस-ज्ञान को प्राप्त कर पाना संभव नही था। इसी प्रकार आप आज कल जो कुछ भी ज्ञान पा रहे हैं, आप के अभिभावक का सहयोग हर पल आप को मिल रहा है । आप उनके कन्धें पर हैं इसे आप को नही भूलना चाहिए ।



पारिवारिक अनुशासन का महत्व

बाल्यावस्था में यदि आपने अनुशासित जीवन व्यतीत नही किया है तो आप आधुनिक भौतिकवादी समाज की अनेक बुराइयां– जैसे कुसंगति, नशा सेवन और अन्य दुर्गुणों के शिकार हो सकते हैं । इस स्थिति में आपका जीवन अभिषाप बन जायेगा ।

यदि आप को अपनी मन मौजीं करंने की पूरी छूट दे दी जाय तो आप मानसिक रूप से असंतुलित हो जायेंगे । सच्चे अर्थो में आप पूरी स्वतंत्रता का अनुभव तभी कर सकते हैं जब आप में इन्द्रियसंयम और ठीक– ठीक सोचने की योग्यता हो। स्वतंत्रता तब आती है ज़ब कि अनुशासन और व्यवस्था हो। इन्द्रिय दासता की स्थिति में सच्ची स्वतंत्रता का अनुभव नही हो सकता है ।

आप जब बालक थे उस समय आप को माता–पिता द्वारा अनुशासित करने का जो उपक्रम अपनाया जाता था उसे आप पसन्द नही करते थे । परन्तु जब आप बड़े हो जाते हैं तो इसी के लिऐ आप अपने अभिभावक की प्रशंसा आप की जैसे–जैसे परिपक्वता

बढ़ती है, आप उनकी अनुशासनात्मक कार्यों की प्रसंशा करते हैं। आप का विकास अच्छी तरह हो इसकी पूरी जिम्मेदारी आप के अभिभावक की थी । आप उनके जीवन में एक अबोध सुकोमल शिशु के रूप में आये थे । उनका यह कर्तव्य था कि जीवन के उच्चादर्शों की प्राप्ति की ओर आप को चलने की प्रेरणा दें ।

हिन्दू संस्कृति में जीवन की प्रथम अवस्था जिसमें अनुशासन सीखा जाता है **ब्रह्मचर्य** आश्रम कहलाती है। स्वयं को आप जितना अधिक अनुशासित करेगें उतना ही आप का आने वाला जीवन खुशहाल होगा। इसके विपरीत यदि आपने बाल्यावस्था से स्वयं को अनुशासित नही किया तो आपका भविष्य अंधकारमय हो जायेगा । अनुशासन के अन्तर्गत कई बातें आती हैं । इस में मन, शरीर और इन्द्रियों का अनुशासन सम्मिलित है । जीवन की अगली अवस्था को **गृहस्थाश्रम** कहते हैं । जब आप गृहस्थाश्रम में प्रवेश करते हैं तो आप के जीवन का उद्देश्य भोग विलास और मनोरंजन करना नही होता । यद्यपि जीवन के लिये इनकी भी यथोचित महत्ता और आवश्यकता है। इस अवस्था का वास्तविक उद्देश्य एक ऐसा उत्तरदाई व्यक्ति बनना है जो गहरे स्तर पर दूसरे लोगों से प्रेम कर सके। इस प्रकार गहरा प्रेम तभी विकसित होता है जब पति–पत्नी साथ–साथ मिल कर कार्य करते हुए एक दूसरे को सहयोग करते रहें । यदि परिवार आदर्श रूप से चल रहा है, तो उस परिवार के बच्चों में गहरा प्रेम उत्पन्न होने लगता है। वैवाहिक जीवन कोई खेल नही है । परिकथाओं का अन्त अक्सर इस प्रकार होता है– " और उन दोनों ने विवाह कर लिया और आनन्द पूर्वक जीवन व्यतीत करने लगे ।" परन्तु वास्तव में ऐसा होता नही है। अधिकांश दम्पतियों के लिये विवाहोत्सव वास्तव में जीवन संग्राम में प्रवेश है ।

इसलिए आप जैसे–जैसे बडे हो रहे हैं वैसे–वैसे परिवार के उतरदाइत्वों को वहन करने के विषय में गंभीरता पूर्वक सोचिये । इसके साथ–साथ समाज में परिवार की जो महत्त्वपूर्ण भूमिका है उसके विषय में भी गंभीरता पूर्वक विचार कीजिये। धर्म और आध्यात्मिक्र दर्शन का अन्तिम लक्ष्य–आप को पूर्णतः निःस्वार्थी बनाना है। गृहस्थ जीवन में प्रवेश करते ही आप विनम्रता का पाठ पढ़ना आरंभ करते हैं। अपनी निराशाओं, आवेगों और क्रोध को कैसे संभाला जाय इसे सीखते हैं। यदि आप अकेले होते तो इन गुणों को विकसित करना बड़ा कठिन होता। परन्तु, जब आप अपनी पत्नी, पति और बच्चों के विशेष सम्पर्क में आते हैं तो सही दृष्टिकोण उत्पन्न कर लेते है ।



जब यह जगत ही आपका परिवार बन जाता है

हिन्दू परम्परा में ब्रह्मचर्य और गृहस्थाश्रम के पश्चात् तीसरी अवस्था वानप्रस्थाश्रम की है। प्राचीन काल में जब लोग सांसारिक कार्यो से अवकाश प्राप्त कर लेते थे तो जंगल में जा कर गहन तप, ध्यान, प्रार्थना, करते हुए धार्मिक जीवन व्यतीत करते थे । जंगल में वे गुरुकुल की स्थापना करते और अपने ज्ञान और अनुभवों को युवक – ब्रह्मचारियों को दिया करते थे ।

आधुनिक युग में उस आदर्श को अपनाने की आवश्यकता है । ऐसा सपना नहीं देखिये कि एक दिन अवकाश प्राप्त कर सागर तट पर सुन्दर मकान बनायेंगे और अपनी आराम कुर्सी पर बैठे आने – जाने वालों को देखते रहेंगे । इसके विपरीत, अपने को हमेशा सजग, सचेत गतिशील और क्रियात्मक बनाए रखने का संकल्प कीजिये। ऐसी सृजनात्मक मानसिकता बनाए रखने का प्रयास कीजिए जो निरन्तर विकासोन्मुख हो ।

योग यह बताता है कि मस्तिष्क अथवा तंत्रिकातंत्र (Nervous System) और मन एक नहीं है। मन इन दोनों से अलग और ऊपर है। मन को एक विशेष आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त है। जैसे – जैसे साधना के अभ्यास से आप स्वयं को सशक्त और परिपक्व बनाते जाते हैं वैसे – वैसे यह अधिक सचेत और शक्तिशाली होता जाता है । इसके विपरीत यदि आपने अपना जीवन अस्तव्यस्त और बिना अनुशासन के व्यतीत किया है, तो आप जब वृद्ध होंगे तो आप का मन दुर्बल हो जाएगा और इसके सोचने तथा निर्णय लेने की शक्ति कम होने लगेगी। परन्तु जब आप का जीवन अनुशासित ढग से चलता है तो आप की अवस्था के साथ मन की प्रखरता भी बढती जाती है।

इस प्रकार वानप्रस्थ आश्रम मानवता की गहन सेवा करने का अवसर है जिसमें आपने अपने अनुशासित ब्रह्मचर्य आश्रम और मर्यादित गृहस्थाश्रम में जो कुछ भी सीखा और अनुभव किया है उसे लोगो में वितरित करते है । इसकी परिणति जीवन की चौथी अवस्था– सन्यास में होती है ।

सन्यास का अभिप्राय यह है कि व्यक्ति अब समस्त मानवता का हो गया । वह किसी घर को अपना घर अथवा किसी परिवार को अपना परिवार नहीं मानता है । उसका एक मात्र उद्देश्य ईश्वर से प्रेम करना और इस से प्राप्त अनुभूतियों को मानवता में वितरित करना है ।



भगवान बुद्ध

5

इस जगत की चुनौतियों का सामना करें

शक्ति और साहस के साथ उत्साहित
रहना आपका जन्म सिद्ध अधिकार है
आपके लिए कुछ भी असंभव
नहीं है। पृथ्वी और स्वर्ग को
संचालित करने वाली
शक्ति आप के
हृदय में
अवस्थित
है!

मुक्त यौन की भ्रामकता

आधुनिक जगत की तथाकथित प्रगति से समाज में एक भयानक दुर्भावना गहराई से बैठ गई है । वर्तमान पीढी के युवक यह समझते हैं कि उनके पूर्वजों को अपने जमाने में जितनी यौन स्वतत्रता थी उससे कहीं अधिक अभी होने के कारण वे उन से अधिक उन्नत और सभ्य हैं तथा इस स्वतंत्रता को वे विकास का पर्याय मानते हुए अत्यन्त वांक्षनीय समझते हैं। परन्तु सच्चाई इससे सर्वथा भिन्न है।

अनियंत्रित यौनाचार और अमर्यादित वासना पूर्वकाल में भी वैसी ही थी जैसी कि आज है। परन्तु उस समय के समाज मे इसे निम्न दृष्टि से देखा जाता था। इसे व्यक्तित्व की विकृति माना जाता था जिस में कुछ भी गौरवान्वित होने की बात नहीं थी। जो व्यक्ति इन दुर्बलताओ का शिकार हो जाता था उसे ज्ञानियों से मार्गदर्शन लेने का परामर्श दिया जाता था। प्राचीन काल मे आचरण की दुर्बलताओं की न तो कोई मान्यता थी और नही इसकी पूजा होती थी।

परन्तु आधुनिक युग में लोगों ने अपने निम्नस्वरूप की पूजा करना आरंभ कर दिया है । वे यौन स्वतंत्रता से गौरवान्वित हैं। इन्द्रियों के दास बन जाने के कारण एक गुलाम का जीवन जीने में उन्हें कोई लज्जा नही होती। इस भौतिक युग के युवक प्रचार साधनों से निर्देशित होते

हैं और कुछ ऐसे पथ भ्रष्ट लोगों को आदर्श बना लेते हैं जिनकी यह मान्यता है कि''यौनाचार''एक आनन्ददायक खेल है और यह जीवन खेल के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है।

उन्हें इस सत्य की चेतना नही है कि तथाकथित '' यौन स्वतंत्रता ''उन्हें शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और नैतिक दृष्टि से भ्रष्ट तो कर ही रही है, वे स्वयं समाज को भी भ्रष्ट बना रहे है। व्यक्ति का तन और मन इससे दुर्बल होता है और एक अपराध बोध की ग्रन्थी बनती है।

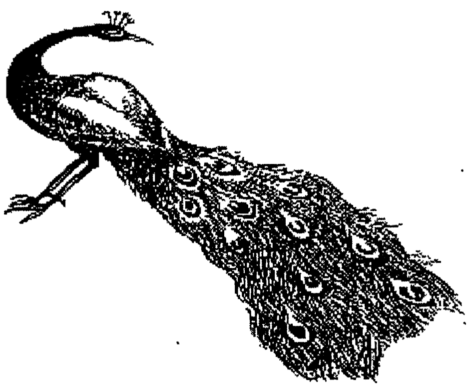
आप चाहे किसी उम्र में अथवा जीवन की किसी भी अवस्था में क्यों न हों यदि आत्मसाक्षात्कार के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं तो स्वय को सभोग के आकर्षणों से दूर रखना होगा। यदि आप यह सोचते हैं कि अभी भोग कर लिया जाय बाद में इस पर विजय प्राप्त कर लिया जायेगा तो आप भयानक भूल कर रहें हैं। आप ऐसे व्यक्ति की तरह बन जाते हैं जिसका पॉव दल–दल में फॅसा हुआ है। आप जितना अधिक स्वयं को उस दल–दल से बाहर निकालने का प्रयत्न करते हैं उतना ही अधिक उस दल – दल में फॅसते जाते हैं।

इस प्रकार गृहस्थ एवं उनके बच्चों को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि जीवन मे सच्चे अर्थो मे सुखी, सम्पन्न और सफल होने के लिए उन्हें मानवीकाया का सम्मान करना सीखना चाहिए और ''यौन सम्बन्ध'' में जब गहरी आध्यात्मिक परिपक्वता प्राप्त हो जाय तो उन को पूरी तरह यौन के भ्रम से ऊपर उठ जाना चाहिए।

यदि आप का मन भोग का भ्रम – (जिसमें संभोग का भ्रम सबसे शक्तिशाली है) से ऊपर नही होता तो आप उस भ्रम को न केवल

वृद्धावस्था तक बनाये रखते हैं बल्कि, इसके पश्चात भी यह बना रहता है । इस प्रकार आप ऐसे अनेक लोगों को देखते हैं जो सत्तर और अस्सी वर्ष की आयु पार कर चुके हैं फिर भी इस भ्रम के कारागार मे बन्धे रहते हैं। ऐसे लोगों की आत्मा प्रत्येक जन्मों में एक के बाद दूसरा शरीर धारण करती जाती है परन्तु, यह भ्रम उन का पीछा नहीं छोडता।

भोगतृष्णा से प्रभावित व्यक्ति नब्बे वर्ष की आयु में एक के बाद दूसरा साथी बदल कर अपनी भोग पिपासा शान्त करना चाहता है। परन्तु वास्तव में वह सच्चे अर्थो में सुख नही प्राप्त कर सकता । वह स्वय को अत्यन्त कष्टदाई स्थिति में पाता है। परन्तु एक बार जब आप इस भ्रम पर विजय पाने का प्रयास आरंभ कर देते हैं तो आपके अन्दर असीमशक्ति का उदय होने लगता है और अन्य सभी महान गुण आप के व्यक्तित्व में स्वतः प्रकट हो जाते हैं।



ब्रह्मचर्य क्या है?

सिनेमा, टेलीविज़न और रेडियो के माध्यम से आधुनिक युवक भौतिकवादी संस्कृति का शिकार हो रहा है। इस कारण अधिकाँश लोग यह समझने लगे हैं कि इस वातावरण में ब्रह्मचर्य के आदर्शों का पालन करना संभव नहीं है।

ब्रह्मचर्य का निहितार्थ है व्यक्तित्व के वासनागत पक्ष अर्थात यौन वृत्ति को अनुशासित करना । आपके मन को यौनाकांक्षाओं और संभोग की तृष्णा से ग्रसित नहीं होना चाहिए। आधुनिक समय में इन विषयों पर गंभीर चिन्तन और विषद व्याख्या करने की आवश्यकता है।

आधुनिक युग में यह एक संस्कृति और मान्यता सी बनती जा रही है कि अधिक कामुक होना अधिक अच्छा है। यदि किसी लड़का अथवा लडकी को अपने प्रेमी के साथ मिलने जुलने का अधिक अवसर मिलता है तो उसे बहुत भाग्यशाली माना जाता है । परन्तु हिन्दू संस्कृति में ऐसी मान्यता नहीं है। इस प्रकार के मेल–जोल को ब्रह्मचर्य पालन में अवरोध माना जाता है। इस का कारण यह है कि जिस मन को सद्साहित्यों और कक्षा के पाठों में एकाग्रचित होना चाहिए वह भ्रामक आसक्ति और अवास्तविक कल्पना लोक में विचरने लगता है।

अपरिपक्व अवस्था में ही यदि आप अपने प्रेमी के साथ मिलना जुलना आरंभ कर देते हैं तो आपके मन में अनेक प्रकार की कल्पनायें

और हवामहल बनने लगते हैं । आप लोगों के रूप और सतही चीजों को देख कर ही प्रभावित हो जाते हैं।

आप ऐसा अनुभव करने लगते हैं कि आप को प्रेम हो गया है। परन्तु सच्चाई यह होती है कि आप प्रेम के विषय में कुछ भी नहीं जानते हैं।

जिस के साथ आप मेल–मिलाप बढाते हैं और जिसके लिए आप के मन में आसक्ति उत्पन्न हो गई है तो उसे देखकर शायद आप ऐसा समझने लगते हैं कि वह आप के लिये सर्वथा उपयुक्त है। यदि ऐसी स्थिति आए तो स्वयं से यह पूछिए–"यदि इसके साथ एक या दो महीने तक नही बल्कि लम्बी अवधि तक रहना पडे तो क्या होगा?"

विपरीत यौन के लोगों के साथ आप दो स्तर पर सम्पर्क बना सकते हैं। एक है नितान्त मानवीयस्तर पर मैत्री – सम्बन्ध और दूसरा अपना पार्टनर के रूप में गहन सम्बन्ध। पहले प्रकार के सम्बन्ध में आप साथ–साथ पढते, मनोरंजन करते और विभिन्न प्रकार के कार्यो को मिलजुल कर पूरा करते हैं । इस प्रकार के सम्बन्ध बनाने में कोई हानि नहीं है । इससे व्यक्ति का विकास होता है ।

दूसरी स्थिति में जब आप विपरीत यौन वालों के साथ सम्बन्ध के माध्यम से अपना जीवन साथी खोज रहे हैं तो विशेष सावधान रहने की आवश्यकता है। यह निश्चित कर लीजिए कि आप जिसको अपना जीवन साथी बनाने जा रहे हैं आप उस को गहराई से जानते हैं । विवाह करने का निर्णय तब तक नहीं लें जब तक आप अपने भावी जीवन साथी के स्वभाव, रूचियां और प्रवृत्तियों को अच्छी तरह जान न लें ।

जो युवक अथवा युवती अमेरिका या अन्य देशो में रहते हैं उन्हें विदेशी साथियों के साथ मिलने – जुलने का अधिक अवसर मिलता है। आपस में भावनात्मक स्तर पर एक दूसरे से जुड़ने की अधिक संभावनायें हैं। इस स्थिति में आप को स्वयं से यह प्रश्न करना चाहिए कि आप कैसा वैवाहिक जीवन व्यतीत करना चाहते है?

अपने बच्चे को हिन्दू संस्कृति, इसाई परम्परा अथवा किसी अन्य धार्मिक विश्वास के अनुरूप बड़ा करना चाहते हैं या उन्हें सभी प्रकार के धर्मो और मान्यताओं से अलग रखना चाहते हैं? उस साथी के साथ उत्पन्न होने वाली अन्य परिस्थितियों के विषय में भी गंभीरता से विचार कर लीजिए । आपको सभी परिणामों और समझौतों के विषय में भी सोच लेना चाहिए जो आपको वैवाहिक जीवन में करना पड़ सकता है।

कई बार जो बहुत आकर्षक, सुखद और लुभावना दिखाई पडता है, वह वस्तुतः वैसा होता नहीं । इस तथ्य को स्पष्टरूप से समझने के लिए एक हास्य कथा हैः—

एक राजकुमार घोडे पर सवार होकर जब किसी गॉव से जा रहा था तो उसकी दृष्टि एक लड़की पर पडी । उसकी सुन्दरता पर मोहित हो कर राजकुमार पहली दृष्टि मे ही उससे प्रेम करने लगा। अपने घोड़े को छोड कर वह लडकी के पास जाकर बोला— " मैं राजकुमार हूँ और तुम से विवाह करना चाहता हूँ ।"

किसान की लड़की परिपक्व विचार वाली थी । उस को ऐसा लगा कि वह राजकुमार के साथ खुश नहीं रह सकती है। उसे यह ज्ञात हुआ कि राजकुमार क्षणिक भाउकता के कारण उससे आकृष्ट हुआ है।

इसलिए उसने कहा– " मुझे इस विषय में निर्णय लेने के लिए थोड़ा समय लगेगा।

"इस विषय पर विचार करने की कोई आवश्यकता नहीं है। राजकुमार ने कहा –" मैं राजकुमार हूँ और जो कुछ भी मैं कह रहा हूँ उसे आज्ञा मान कर पालन करो ।" "ठीक है" लडकी ने कहा – " तुम्हारी पत्नी बनने की तैयारी कर रही हूँ। तुम मझे लेने तीन दिन बाद आओ" ।

आशा पूर्ण होती देख राजकुमार अत्यन्त प्रसन्न होकर राजधानी वापस लौट आया । लड़की ने इस बीच ऐसा विष खा लिया जिससे उसका सौंदर्य समाप्त हो गया।" वह सुन्दर लडकी कहाँ है? राजकुमार ने पूछा "मै यहाँ हूँ।" लड़की ने उत्तर दिया । चूँकि वह केवल लड़की के शारीरिक सौंदर्य से आकर्षित था इसलिए कुरूप लड़की को देख कर वह झल्ला गया और घोडे पर सवार होकर वहाँ से चला गया।

विवाह के लिये जब आप जीवन साथी का चुनाव करने का प्रयास करते हैं तो उससे बहुत भटकाव और भ्रम की संभावना है। इसलिये आपको यह परामर्श दिया जा रहा है कि आप अपने माता– पिता के साथ मधुर सम्बन्ध बनायें और उनके निर्णय और अनुभव से लाभ उठाते हुए इस महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करें।

पाश्चात देशों में महत्वपूर्ण कार्य को पूरा करने के लिए यह कानू है कि एक निश्चित आयु के बाद कानूनी तौर पर स्वयं निर्णय लेने के लिए आप पूणतः स्वंतत्र माने जाते हैं। परन्तु स्वतंत्रता का यह अर्थ नहीं है कि आप जैसी इच्छा हो वैसा काम कर डालें। वास्तविक स्वतंत्रता

तब आती है जब आप स्पष्ट मनःस्थिति और विचारों से अपने जीवन को व्यवस्थित करते हैं। केवल कानूनी रूप से स्वतंत्र होने से आप अनेक प्रकार की उलझन और विचित्र परिस्थिति में पड़ जाते है ।

इसलिए जब आप विवाह करने को सोंच रहे हैं तब कानून के कारण मिली स्वतंत्रता से भ्रमित नही होइए। अपने अभिभावक से सौहार्दपूर्ण सम्पर्क बनाने की कला विकसित करें। जब आप यह अनुभव करें कि आप विवाह योग्य हो गए हैं और आपके मन में जीवन साथी के लिए कोई विशेष व्यक्ति है तो उसे अपने अभिभावक से मिलवाइए। उनसे इस विषय पर बात कीजिए और वे जो कुछ कहते है उस पर विचार कीजिए। अन्तिम निर्णय लेने के पूर्व एक सौ बार सोचिए । यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो अनेक प्रकार की समस्याओं में आप स्वयं को उलझा पायेंगे। यदि आप को इस में विश्वास नहीं है तो पाश्चात् देशों में विवाह सम्बन्धी जो आंकडे हैं उसका अध्ययन करें । ऐसे अनेक गृहस्थ हैं जिन की वैवाहिक समस्यायें अत्यधिक दुःखद परिस्थिति पैदा करती है जिसकी अन्तिम परिणति तलाक है।

चाहे आप वैवाहित हैं या नहीं, कामुक व्यक्ति बनना आप का लक्ष्य नहीं है। अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित कीजिए। गृहस्थाश्रम वास्तव में ब्रह्मचर्याश्रम का ही विस्तार है।

ब्रह्मचर्याश्रम की आरभिक अवस्था में शारीरिक स्तर पर ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना होता है । इस में शारीरिक पवित्रता पर अत्यधिक बल दिंया जाता है। गृहस्थाश्रम में आप को अच्छी तरह समझ लेना होगा कि मानसिक ब्रह्मचर्य का पालन भी ब्रह्मचर्य साधना का एक आवश्यक अंग है ।

जब आपका विवाह हो जाय तो आप को अपनी पत्नी अथवा पति के प्रति पूरी यौन निष्ठा और ईमानदारी होनी चाहिए। इसके लिए गहरी समझ और आत्मिक अनुशासन की आवश्यकता है। यौनाचार के द्वारा आप बच्चों को जन्म दे कर उन्हें व्यावहारिक और आध्यात्मिक जीवन के सभी पक्षों की शिक्षा देते हैं । यह एक बहुत बड़ा उत्तरदाईत्व है। यौन सम्बन्ध केवल भोग और खेल के लिए नहीं है।

गृहस्थ जब परिपक्व हो जाते हैं तो वे शारीरिक यौनाचार से ऊपर उठ कर उन्नत स्तर प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्य का अभ्यास करते हैं। गृहस्थी के उत्तरदाईत्वों को पूरा करते ही हिन्दू परम्परा के अनुसार आप वानप्रस्थ जीवन (अवकाश प्राप्ति) में प्रवेश करने के लिए तैयार हो जाते हैं । यह ऐसी अवस्था है जिसमें आप शारीरिक, मानसिक और बौधिकरूप से पूर्णतः ब्रह्मचारी बन जाते हैं । ब्रह्मचर्य की सर्वोच्च अवस्था में आपका मन सतत ईश्वर में ही लीन रहता है। ब्रह्मचर्य का शाब्दिक अर्थ है– ब्रह्म में रहते हुए ब्रह्म में विचरण करना ।

आरंभिक अवस्था में अपने व्यक्तित्व के यौन पक्ष को अनुशासित करना ही ब्रह्मचर्य है। यह आपके व्यक्तित्व का बहुत प्रबल पक्ष है। यदि इसको ठीक ढंग से अनुशासित और सयमित नहीं किया गया तो आपकी सभी इन्द्रियां अनियंत्रित हो जाती हैं । इसके विपरीत यदि आपने ठीक प्रकार से ब्रह्मर्च का पालन किया है तो आप एक विशेष प्रकार की आध्यात्मिक शक्ति (ओजस शक्ति) विकसित् कर लेंगें । इससे आप के व्यक्तित्व में एक अद्भुत आभा उत्पन्न हो जाएगी। यह आभा एक विशेष आकर्षण उत्पन्न करती है जो आपके आध्यात्मिक व्यक्तित्व से आती है। इससे आप को विशिष्ट प्रकार की शक्ति भी प्राप्त होगी।

सभी महामानवों की सफलता का रहस्य इसी प्रकार के ब्रह्मचर्य में छुपा है। हनुमान ने ब्रह्मचर्य के बल से ही सागर पार किया था, विवेकानन्द ने इसी ब्रह्मचर्य शक्ति से कुछ ही शब्दों से हजारों लोगों को प्रभावित कर दिया था। महात्मा गाँधी ने ब्रह्मचर्य साधना से ही ऐसी शक्ति प्राप्त की थी जिससे वे अपने देश का नेतृत्व करते हुए स्वतंत्रता दिलाई । ईसामसीह ने भी ब्रह्मचर्यबल से ही आध्यात्मिक महिमा की भव्य ऊँचाई को प्राप्त किया था।

चूँकि आप इन्द्रियों की तृष्णा की तुष्टि में अपनी मानसिक ऊर्जा का अपव्यय नहीं करते, इसलिए, ब्रह्मचर्य के अभ्यास से आपको आश्चर्यजनक मानसिक शक्ति प्राप्त होती है। आपका मन अच्छी तरह समझ लेता है– " वास्तविक मैं यौन भाव ना और लिंग से परे आत्मा है।" इस समझ के साथ आप अनेक प्रकार के भ्रमों से ऊपर उठ जाते हैं

ब्रह्मचर्य का अध्ययन एक गंभीर विषय है जो पश्चिमी जगत मे अप्राप्य है। पश्चिमी जगत् की धार्मिक प्रणालियों में भी इस विषय में गहरी खोज नहीं की गई है। परन्तु भारतीय संस्कृति में ब्रह्मचर्य को अत्याधिक महत्वपूर्ण माना गया है।

शास्त्रों की उद्घोषणा है – " ब्रह्मचर्येन तपसा देवो मृत्युमोपाघनात् – अर्थात ब्रह्मचर्य और तप से देवताओं ने मृत्यु को जीत भी लिया ।" आप भी स्वरूपतः दिव्य हैं । आप भी यदि ब्रह्मचर्य और तप का अभ्यास करेंगे तो मृत्यु को जीत कर इस सत्य का साक्षात्कार कर लेंगें – "मैं नश्वर शरीर नहीं, बल्कि अमर आत्मन् हूँ ।"

उत्साहित रहिए

साहस और शक्ति के स्पन्दनों से प्रेरित रहना, जीवन को वीर के समान जीना, सभी परिस्थितियों को प्रफुल्लित हृदय से सामना करना आप का जन्मसिद्ध अधिकार है। फिर भी जब तक आप को आत्मज्ञान प्राप्त नही हो जाता, तब तक आप समय – समय पर अपनी समस्याओं को लेकर चिन्तित होते रहेंगे। इसलिए यह धारणा कि आप को हर समय खुश ही रहना चाहिए, अव्यावहारिक है। मन में हमेशा उतार – चढाव होता रहता है। आपके मन में जब निराशा के बादल प्रवेश करे तो आप निम्नाकित विधि से उन्हें दूर कर सकते हैं।

जब कभी आप उदास और निराश हो तो आसन और प्राणायाम करें। इनसे आपके मन मे सन्तुलन और सामंजस्य स्थापित होगा। आप किसी सुन्दर स्थान में तेजी से भ्रमण कीजिए अथवा तैरने लगिए। वातावरण के परिवर्तन से आप का तनाव समाप्त हो जाता है। विश्राम मिलता है और निराशा के स्थान पर मन में प्रसन्नता के भाव उत्पन्न हो जाते है।

जब आप उदास हों तो उस समय मन में प्रविष्ट होने वाले ऋणात्मक (Negative Thought) विचारों को बहुत गंभीरता से नहीं लें। ये विचार निराधार होते हैं। जब आप निराश और हताश होते हैं तो

अपने विषय में बुरी से बुरी बातें सोचते हैं और आत्मदया के भाव से स्वयं पर तरस खाते हैं।

मन जब शक्ति प्राप्त कर लेता है तो यह भाव समाप्त हो जाता

मन को बार– बार यह स्मरण कराते रहें " सब कुछ बीत जाता है। यह भी बीत जाएगा"। अपनी निराशा को उडते हुए बादल के रूप में देखिए और धैर्य पूर्वक प्रतीक्षा करने की कला विकसित कीजिए। इससे आपका सकल्प बढेगा और आप का व्यक्तित्व गत्यात्मक बनेगा।

इस बात को अच्छी प्रकार समझ लीजिए कि विषमता और कठिनाइयां दिव्य उद्देश्य की पूर्ति के लिए महान शिक्षक हैं। यदि आप सही दृष्टिकोण और भाव से इनका सामना करेंगे तो ये आप के व्यक्तित्व की गुप्त शक्तियों और गुणों को प्रकट करने मे सहायक होंगी। इस प्रकार आपके व्यक्तित्व में आमूल रूपान्तरण हो जाएगा। जब आप में यथोचित शक्ति होती है तो प्रकृति ऐसी परिस्थितिया उत्पन्न करती हैं प्रत्येक कठिन परिस्थिति के माध्यम से मानो प्रकृति आपके कानो मे यह संदेश देती है " क्या एक रहस्य की बात बताऊँ ? यह थोडा कष्टदाई तो अवश्य होगा। परन्तु इसे तुम्हें सुनना चाहिए"।

ऑख खोलने वाली चुनौतीपूर्ण परिस्थितियॉ जब प्रकृति आप को प्रदान करे तो आपको आभार मानना चाहिए। ध्यान रखिए कि इस समय निराशा और उदासी आप के ऊपर हावी न हो जाए और आपके बहुमूल्य समय और शक्ति को आप से झपट न ले।

इसके विपरीत मन मे छाने वाली इस काली घटा को यथाशीघ्र दूर हटाकर अपने उत्तरदाइत्वो के पालन में स्वयं को लगा दें।

यह सत्य है कि कुछ ऐसे कार्य होते हैं जिसे पूरा करने के लिए मन की प्रफुल्लता और प्रसन्नता आवश्यक है। फिर भी कुछ ऐसे भी कार्य हैं जिसे भारी मन से भी किया जा सकता है। यदि आप की परिस्थिति ऐसी है कि आप अपने मूड के अनुसार कार्य नही चुन सकते है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। धैर्य और अभ्यास से आप स्वयं को इस प्रकार प्रशिक्षित कर सकते है कि कठिन परिस्थिति, उदासी और निराशा के क्षण मे भी आप अपना कर्त्तव्य पालन करते रहेगे। यदि आप एक विद्यार्थी है और आप की परीक्षा होने वाली है तो आप उदासी और निराशा के क्षण में डूबे रहकर यह नहीं कह सकते है कि " जब तक हमारा मूड ठीक नहीं हो जाता, मै लिख नहीं सकता। चूँकि मेरे मन में प्रेरणा नहीं हो रही है, इसलिए मैं पढ नहीं सकता।" इसके विपरीत स्वय को अच्छी तरह प्रशिक्षित कीजिए। तब चाहे कैसी भी आपकी मानसिक अवस्था अथवा वाह्य परिस्थिति क्यों न हो, अपने उत्तरदाइत्वों को समय पर पूरा कर लेंगे। शुभकर्मो के द्वारा सात्विक मन विकसित करने की कला विकसित कीजिए। यदि आप प्रसन्न रहना चाहते है, तो दूसरो के दु.ख का कारण नही बने। दूसरों की उदारता पूर्वक सेवा तथा उनके प्रति सहानुभूति उत्पन्न करके सुख, शान्ति और संतोष प्राप्त कर सकते हैं। इससे आप जीवन की विषमताओं से अप्रभावित रहने की रहस्यमय शक्ति भी पा लेंगे।

जब सब कुछ अनुकूल हो, आप की इच्छाओं के अनुसार जब परिस्थितियां आने लगे तो मन को आनन्दातिरेक के प्रवाह मे नहीं बह

जाने दीजिए। यदि आप समृद्धि और अनुकूलता मे अत्यधिक प्रसन्न होंगे, तो जब जीवन का धारा विषम और कठिन हो जाएगी तो आप को उतना ही अधिक दुःख और निराशा भी होगी।

निराशा को कोई बहुत बडी समस्या मानकर निराशा के लिए निराश नहीं होइए। आपको इस सत्य को स्वीकार करना चाहिए कि कभी–कभी आप का मन निम्नस्तर में रहता है। किसी खिलाड़ी को जब कोई ऊँची कूद कूदनी होती है, तो वह अपने पैरों को समेट लेता है। नीचे होना हमेशा बुरा नही होता। निराशा की स्थिति में आपकी आत्मा अस्थाई रूप से कुछ समय के लिए नीचे हो जाती है जिससे कि आप आध्यात्मिक समझ की ओर ऊँची कूद कर सके।

महापुरुषों के उदाहरण को अपनायें और छोटी–छोटी बातों निराश नहीं हों। यदि आप को उदास और निराश होना ही है तो आप इस बात के लिए उदास होवें कि अब तक आपने आत्मज्ञान क्यों नहीं प्राप्त किया? आपने अपने हृदय में ईश्वर की अनुभूति का अनुभव क्यों नही किया?

यदि जीवन के गुप्त रहस्यो को नहीं ज्ञात कर पाने तथा ईश्वर साक्षात्कार के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त नही करने के कारण आप उदास हैं, तो यह उदासी आप के लिए एक वरदान है। गीता के प्रथम अध्याय में अर्जुन का चित्रण इसी निराशा और उदासी का उदाहरण है। भगवान श्री कृष्ण जब अर्जुन की इस अवस्था को देखते हैं तो उन्हें अत्यन्त प्रसन्नता होती है। क्योंकि वे जानते हैं कि सर्वोच्च उपदेश प्राप्त करने के लिए उनका शिष्य अब तैयार है। जब आपकी निराशा, अर्जुन के

समान आपके भ्रम (अज्ञान) का सामना करने की तीव्र इच्छा पर आधारित होती है तो आप एक सच्चे साधक हो जाते हैं और धीरे– धीरे असीम आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करते हैं।

एक बार जब आप इस सत्य का साक्षात्कार कर लेते है कि आप स्वयं आनन्दमूर्ति और अमर आत्मन् हैं तो आप यह अनुभव करने लगते है कि एक पल के लिए भी निराश और उदास होना कितनी मूर्खता है। शक्ति और साहस के स्पन्दनों से परिपूर्ण रहना आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। आपके लिए कुछ भी असंभव नहीं है। आकाश, पाताल, स्वर्ग और पृथ्वी को संचालित करने वाली शक्ति आपके हृदय में विद्यमान है।



नशीली दवाओं के शिकार नहीं बनें

योग और वेदान्त दर्शन का बहुत स्पष्ट और सहज संदेश है''नशीली दवाओ के शिकार नहीं बने'' आप को ऐसा प्रतीत हो सकता है कि नशाखोरी से मन में विस्तार, परामानसिक अनुभूतियाँ, बल, बुद्धि, आत्मविश्वास, आनन्द, दैनिक जीवन की समस्याओ से छुटकारा अथवा एकाग्रता मे बृद्धि हो रही है।

परन्तु यदि थोडी गभीरता से विचार किया जाए तो यह ज्ञात होगा कि यह सब मिथ्या और भ्रम है। हवामहल बना कर अपने स्वप्नों को नशाखोरी के खोखले वायदों के आधार पर साकार रूप देने के बदले अन्तरात्मा की सृजनात्मक शक्ति को विकसित करते हुए अपनी अन्तर्जात शारीरिक, मानसिक और बौधिक क्षमता को उद्घाटित कीजिए।

यदि आप परिपक्व निर्देशन में वेदान्त दर्शन का अध्ययन करेंगे तो आप को यह ज्ञात होगा कि वाह्य साधनों और माध्यमों से प्राप्त किसी प्रकार के अनुभव से आप जीवन मे सन्तुष्टि अथवा पूर्णता का अनुभव नही कर सकते। इसके विपरीत इससे आप की वास्तविक क्षमता के उद्घाटन में अवरोध उत्पन्न होता है। जीवन में जो उत्कृष्ट और उन्नत सवसर हैं उनके अनुभव की संभावनायें सीमित हो जाती है।

१९६० और ७० के दशक में बहुत सारे नशाखोरों ने प्राच्यदर्शन (वेदान्त और बौधदर्शन इत्यादि) के अनेक रहस्यवादी शब्दों को अपना कर अपनी नशाखोरी की आदत को सही सिद्ध करने का एक बहुत बड़ा अभियान आरंभ किया था।

ऐसे लोगों ने इन शब्दों को न तो स्वयं ही सही ढंग से समझा था और नहीं उसकी मूलभावना के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करते थे। खोखले शब्दो के आधार पर जीवन नही जीया जा सकता चाहे उनके अर्थ कितने भी गंभीर और दिव्य क्यों न हों।

दुर्बल संकल्प के कारण भ्रमित होकर नशाखोर यह समझते रहते हैं कि वे निर्वाण के समीप पहुँच रहे हैं, जब कि सच्चाई यह होती है कि वे इससे बहुत दूर एक अंधेरी खाई मे गिर रहे होते हैं। कोई भी मादक औषधि अथवा वाह्य साधन उत्कृष्ट आध्यात्मिक अनुभूतियाँ प्रदान नही कर सकता।

मनो "विच्छेदन" समाधि नहीं है

मन एक प्रकार की गुह्य और रहस्यमय शक्ति है जो मस्तिष्क और तंत्रिकातंत्र **(Nervous system)** को अपनी क्रियाशीलता के लिए माध्यम **(Medium)** की तरह प्रयुक्त करता है। मन को तत्रिका तंत्र से पृथक अथवा आध्यात्मिक चैतन्यता के द्वारा इससे ऊपर **(Tanscend)** उठाया जा सकता है।

यद्यपि इन दोनों ही अवस्थाओं मे होने वाले अनुभव सामान्य सांसारिक अनुभवो से आश्चर्यजनक ढंग से पृथक होते हैं। फिर भी इन अनुभवों में मूलभूत अन्तर हुआ करता है। जिस प्रकार +४ और

-४ संख्या की दृष्टि से एक होते हुए भी गणितीय मूल्य में समान नही है। वैसे ही व्यक्तित्व विक ास और ध्यान के द्वारा प्राप्त अनुभव नशासेवन के कारण होने वाले अनुभव से सर्वथा भिन्न होता है।

प्रत्येक रात्रि में सोते समय व्यक्ति स्वाभाविक रूप से मन की चेतन क्रियाओं से स्वयं को पृथक कर लेता है। मानसिक क्रियायें जब मस्तिष्क के खाँचो **(grooves)** के तदनुरूप नही होती तो व्यक्ति स्वप्न देखता है। कितनी तीव्रता से मन और मस्तिष्क एक दूसरे से पृथक हुए है उसी पर स्वप्नो की विविधता निर्भर करती है।

मतिभ्रामक दवाओ के सेवन के पश्चात ऐसी ही क्रिया होती है। नशा लेने के बाद मन तंत्रिका–तंत्र से पृथक हो जाता है जिसके कारण अनेक प्रकार के ऐसे अद्‌भुत अनुभव होने लगते हैं जो सामान्य रूप से नहीं हुआ करते। वास्तविक अन्तर्दृष्टि के अभाव में नशाखोर उस मानसिक "विच्छिन्नता" की अवस्था को ध्यान से प्राप्त रहस्यवादी अनुभव समझने लगता है। परन्तु सच्चाई यह है कि ये अनुभव समाधि के ऋणात्मक प्रतिबिम्ब हैं जिसके कारण व्यक्ति उत्तरोत्तर निम्न से निम्न अवस्था में गिरता जाता है।

धारणा, ध्यान और समाधि के अभ्यास से ही चेतना में विस्तार प्राप्त किया जा सकता है। मन को किसी एक बिन्दु, विषय अथवा रूप पर एकाग्रित करना धारणा है। यह मन की ऐसी अवस्था है जिसमे मन पूर्णतः स्पष्ट और तनाव रहित रहते हुए किसी एक केन्द्र पर अपनी शक्ति एकाग्रित करता है। ध्यान इससे उन्नत स्थिति है जिसमें मन को किसी एक केन्द्र पर एकाग्रित करने में अधिक प्रयास नहीं करना

पडता है। ध्यान की अवस्था मे मन अधिक निरभ्रता और साम्यता मे प्रवाहित होने लगता है।

मन जब पूरी तरह शान्त और सहज हो जाता है तो यह शाश्वत ब्रह्माण्डीय आत्मा के स्वरूप को देखने लगता है। ऐसे मन की सहायता से व्यक्ति अपने अहकारिक केन्द्र से ऊपर उठ कर सार्वभौमिक जीवन की गरिमा की झलक लेने लगता है। इसे समाधि कहा जाता है।

परिशुद्ध मन में होने वाले समाधि के अनुभव दैनिक जीवन की वास्तविकता और कर्तव्यों के विरोधी नही होते हैं। इसके विपरीत समस्याओं का सामना करने के लिए इससे धैर्य प्राप्त होता है तथा जीवन संग्राम की चुनौतियों से सर्घष करने के लिए आवश्यक आत्मविश्वास और श्रद्धा मिलती है। ऐसा व्यक्ति अपने प्रयासों को दीर्घकाल तक बनाये रखने की शक्ति विकसित कर लेता है तथा मानवीय सम्बन्धों को गहराई से समझने लगता है।

संक्षेप में सही समझ लेना चाहिए कि समाधि के अनुभव से मानव मे जो भी शुभ, सुन्दर और दिव्य वह सब कुछ बढता

नशा सेवन से उत्पन्न अनुभव जीवन की वास्तविकता को परिपक्व और बुद्धिमता पूर्वक देखने की शक्ति को परिसीमित कर देता है। इसके विपरीत इन अनुभवों में अनसुलझी समस्याओं को छुपाने के बीज विद्यमान रहते हैं। समस्याओं को छुपा कर आप उन्हें कभी भी सुलझा नहीं सकते।

नशाखोर अपनी चेतना की आवाज को अनसुनी कर पलायनवादी प्रकृति का हो जाता है। इसलिए वह आदर्श और वास्तविकता में अन्तर नहीं कर सकता। यदि उसके मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को किसी कारण आघात लगा हो तो उसके लिए ये भार बन जाते हैं। इस कारण वह अपने दैनिक जीवन में समता और सन्तुलन बनाये रखने में असफल हो जाता है। परिणामतः आध्यात्मिक विकास के लिए यथोचित परिस्थतियां और वातावरण नही निर्मित कर पाता।

एक व्यक्ति जो स्वस्थ, संतुलित और सम्यक रूप से जीवन व्यतीत कर रहा है उसे कभी–कभी ऐसा प्रतीत होता है कि नशाखोरों को जो अदभुत और आश्चर्यजनक "अनुभव प्राप्त होते हें वे उसे नही मिल रहे हैं। इस भ्रम के कारण उन्हें यह प्रतीत हो सकता है कि जीवन में उसने कुछ खो दिया। परन्तु ऐसी सोचावट भयानक भूल है। नशा .सेवन से दुर्बल हुआ मन एक बीमार मन है जो किसी भी स्थिति में वांक्षनीय नहीं है। मानवता में जो भी सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् है उस के लिए ऐसी मानसिकता और व्यक्तित्व एक अभिषाप है।

विदेशों में रहने वाले भारतीय छात्रों को संदेश

जब आप अपने विदेशी मित्रो के साथ अधिक निकटता बढाते और उनके आचार – विचार और दर्शन का अनुसरण करने लगते है तो आप के माता–पिता यह सोच कर भयभीत हो जाते हैं कि आप नास्तिक बन जायेंगे और भारतीय संस्कृति को विस्मृत कर देंगे। पाश्चात् जगत में रहने और बडे होने के कारण टी०, वी० और इनके अनेक कार्य क्रमो का प्रभाव आप के ऊपर पड़ता है। आप ऐसे वातावरण में पल रहे है जहॉ ऋणात्मक प्रभाव अधिक है । आप ऐसे लोगो के मध्य जी रहें है जो बहुत अधिक भौतिकवादी हैं। अत आपको इस प्रश्न पर गंभीरता पूर्वक विचार करना आवश्यक है कि जिस वातावरण और देश मे आप रहते हैं वह भौतिकवादी मनोवृत्ति से इतना अधिक प्रभावित है। उस के मध्य आप अपनी सनातन सस्कृति और शाश्वत जीवनदर्शन को कैसे बनाए रख सकते हैं?

इस प्रश्न का सही और ठीक–ठीक उत्तर पाने के लिये धर्म को विस्तृत दृष्टिकोण से समझने की आवश्यकता है। आपका पहनावा, भाषा,

अथवा वाह्य जीवन प्रणाली धर्म नही है। इसके विपरीत यह एक ऐसी जीवन पद्धति है जिसके द्वारा आप जीवन की हर परिस्थिति और काल में ईश्वर के साथ तारतम्यता (ताल–मेल) स्थापित करते हैं। सच्चे अर्थो में धार्मिक होने का अर्थ ऐसे संतुलित व्यक्तित्व को विकसित करना है जिसके माध्यम से आपकी महिमामय महानता की सर्वाधिक रूप से अभिव्यक्ति हो सके। क्या पश्चिमी जगत में रहते हुए आप अपने व्यक्तित्व का ऐसा विकास कर सकते हैं?

पूरब और पश्चिम के सर्वश्रेष्ठ का समन्वय

पाश्चात् संस्कृति में अँध भौतिकता, मानवीय मूल्यों का अभाव, नशा सेवन, बढते अपराध और ऐसी ही कई अनेक सामाजिक कुवृत्तियों के कारण यहॉ की मानवता कराह रही है। इन ऋणात्मक तत्वो से आप को बचना चाहिए।

परन्तु पश्चिमी संस्कृति की मेहनत करने की प्रवृत्ति, सुन्दर व्यवस्था, तार्किक बुद्धि, चीजों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखने की आदत और सुनियोजित ढंग से कार्य करने की शैली को अपनाना चाहिए।

भारत का अधिकांश जनमानस जड़ता और तमस में जकड़ा हुआ है। यहाँ के लोगों को अत्यन्त उन्नत और उत्कृष्ट शास्त्र उपलब्ध है, परन्तु वे इसमें निहित तत्वों को उद्घाटित नहीं करते। ये लोग स्वयं तो अपनी संस्कृति के सिद्धान्तों को आचरण में नहीं लाते। केवल अपने आप को गौरवशाली अतीत और भव्य संस्कृति का उत्तराधिकारी मान कर मिथ्या संतोष कर लेते हैं।

भारत में करोड़ों व्यक्ति व्यावहारिक जीवन में निठल्लू और निष्क्रिय हैं। ऐसे लोगों की भी संख्या बहुत अधिक है जिन्हें जीवन में यदि थोड़ी भी कठिनाई अथवा असफलता का सामना करना पडता है तो वे तुरन्त महाभारत के कुछ श्लोकों का उदाहरण और उक्ति प्रस्तुत करते हुए स्वयं को यह कहते हुए निष्क्रिय कर लेते हैं कि सब कुछ प्रारब्ध से प्राप्त होता है। पैसे से ही जीवन में सब कुछ नहीं हो जाता । पश्चिमी देशों के लोग ऐसा नही करेंगे। यदि उनको व्यापार में घाटा हो जाता है तो वे तत्काल किसी दूकान में साधारण सेल्समैन अथवा किराने का काम करने लगते हैं और अपनी आर्थिक दशा सुधारने में जुट जाते हैं।

पूरब की संस्कृति में समय का कोई महत्व नहीं है। उनके लिए भगवान ही शाश्वत और सब कुछ है। यदि कोई सभा प्रातः काल सात बजे रखी गई है तो लोग ९–१० बजे तक भी नहीं आते। कुछ तो शाम को सभास्थल पर पहुँचते हैं। पाश्चात् संस्कृति में समय की पाबन्दी को बहुत महत्व दिया जाता है और सभी लोग इसका पालन करते हैं।

प्राच्य संस्कृति में लोगों के साथ सहयोग करने और मिल –जुल कर कार्य करने की भावना का अभाव है । इसके विपरीत पाश्चात् संस्कृति में सामूहिक सहयोग और परस्पर ताल–मेल के साथ कार्य करने के कई उत्कृष्ट उदाहरण हैं। उदाहरण के लिए अन्तरीक्ष अनुसंधान को ही लें । कैसे अनेक व्यक्ति अलग –अलग क्षेत्रों में कार्य करते हुए इस एक मिशन को आश्चर्यजनक ढंग से आगे बढ़ा रहे हैं। आप देख रहें है कि सैकड़ों व्यक्ति अपना श्रम, समय और बुद्धि लगाकर संसार के समक्ष अद्भुत परिणाम प्रस्तुत कर रहे हैं। आप में से प्रत्येक युवक को यह सुनहला अवसर मिला है कि आप पाश्चात जगत में शिक्षा ग्रहण



स्वामी ज्योतिर्मयानन्द

कर स्वयं को सर्व श्रेष्ठ ढंग से प्रशिक्षित करते हुए मानवीय शक्ति को संयोजित करें।

इस प्रकार पश्चिमी देशों में रहते हुए आपके समक्ष यह संभावना है कि आप पूरब और पश्चिम इन दोनों संस्कृतियों की बुरी विचार धाराओं को त्याग कर दोनों की अच्छाइयो को ग्रहण कर सकें। प्रत्येक संस्कृति में कुछ बातें बहुत महान होती है। जब आप वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भारतीय दर्शन और संस्कृति का अध्ययन करेंगे तो मानवता के समक्ष —इसके दर्शन को और प्रभावशाली ढंग से रख सकते हैं।

अंधा और लंगड़ा

प्राच्य और पाश्चात संस्कृति की स्थिति अँधे और लंगड़े की कथा के समान है। आप में अधिकांश लोग उस कथा को जानते भी है। लंगडा और अँधा दोनो अपने अपने घर में दुःखी जीवन व्यतीत कर रहे थे। एक दिन दोनों ने विचार किया कि वे अब आपस में मिलकर कार्य करेंगे। लंगडा व्यक्ति ;जिसके पास काम लायक पैर नहीं था अँधे व्यक्ति ,जिसकी ऑखे काम लायक नहीं थी के कँधे पर बैठ जाया करता था और जहाँ भी जाना होता था उस मार्ग पर अँधे को निर्देश करता रहता था। इस प्रकार दोनों एक दूसरे की सहायता से सुरक्षित गतव्य तक पहुँच जाया करते थे।

जब दोनो आपस में मिल गये तो एक दूसरे की मदद करने लगे। अलग होते ही पुनः उन दोनों को अनेक प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पडता था। इस स्थिति में वे एक दूसरे की कोई सहायता भी नहीं कर पाते।

पश्चिमी जगत की भौतिकवादी संस्कृति अपने आप में अँधी है, क्यों कि इसका कोई लक्ष्य नही है। दूसरी ओर पूरब की संस्कृति अपने आपमें लंगड़ी है । प्राच्य दर्शन को पाश्चात संस्कृति के कन्धें पर चढ कर उन्हें यह बताना है कि उसकी शक्ति और तकनिकी ज्ञान को किस दिशा में लगाना है।

इस आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टि के अभाव में पश्चिमी जगत की वैज्ञानिक उपलब्धि और तकनीकी ज्ञान भयंकर परिणाम उत्पन्न कर सकता है। इस के उदाहरण आप को कई बार दिखाई भी पड़े हैं। युवक और बड़े लोग पश्चिमी जगत के विलासपूर्ण जीवन और टी० वी० के गन्दे क्रार्य क्रमों के कारण आलसी और विकत मनोवृत्ति के होने लगे हैं। विलासी जीवन को आनन्द और सुख का प्रति रूप माना जाने लगा है। जब कि वास्तविकता ऐसी नहीं है। सुख–साधन की विपुल सामग्री और विलासितापूर्ण जीवन के कारण लोग जीवन के सच्चे आनन्द से वंचित हो रहे है। वे तनाव और दबाब के सागर में स्वयं को डूबता हुआ अनुभव कर रहे हैं। ।

लोगों को एक दूसरे के प्रति सम्मान और शिष्टाचार का भाव कम हो गया है। अपने प्रति भी उनमें किसी प्रकार का आदर भाव नहीं रहा । आज का विद्यार्थी अपने मस्तिष्क पर निर्भर नहीं है। जब तक उसके पास कैल्कुलेटर नहीं होगा वह कोई गणना नहीं कर सकता। सहजता के नाम पर लोग अपनी योग्यता और आत्मविश्वास के भाव को भूलते जा रहे हैं । वे खुशी से मशीन के सामने बैठकर काम करते हुए मशीन को बड़ा और स्वयं को छोटा अनुभव कर रहे हैं । ऐसी भावना आध्यात्मिक संस्कृति के अभाव में ही बढ़ी है।

यदि पश्चिमी जगत ऐसे ही चलता रहा तो इसकी स्थिति एक ऐसे अँधे व्यक्ति की तरह होगी जो विनाश की भयंकर खाई की ओर आगे बढ रहा है। यदि प्राच्य संस्कृति पश्चिमी जगत की तकनिकी और वैज्ञानिक उपलब्धियों को नहीं अपनाता है तो उसकी स्थिति लंगड़े की तरह रहेगी। वहाँ कोई उन्नति नहीं हो सकती । इसलिए आप नवयुवकों और आपके माता–पिता को एक ऐसा सुनहरा अवसर मिला है जिसमें आप दोनों संस्कृतियों के श्रेष्ठ गुणों को अपना कर उन्हें अपने जीवन में उतार सकते हैं तथा अपने आप को धन्य कर सकते हैं।

अपने और दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें

अपने को तनाव रहित करने के लिए नशा सेवन जैसी व्यर्थ चीजों को नहीं अपनाइए। इसके विपरीत दबाव और तनाव से मुक्ति के लिए ध्यान, जप, हठयोग के आसन और प्रार्थना को प्रयुक्त कीजिए। ये मन और शरीर के तनाव को कम करने के लिए सर्वश्रेष्ठ साधन हैं।

दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें ·। एक ऐसा भारतीय जिसे पूरब और पश्चिम की श्रेष्ठ चीजें प्राप्त हुई हैं के रूप में आप मानवता की सेवा सर्वश्रेष्ठ रूप से करने की स्थिति में हैं। अपनी आत्मा के अनन्त आयाम को उद्‌घाटित करने की सर्वश्रेष्ठ परिस्थितियाँ भी आप को प्राप्त हैं।

अपने माता – पिता, अभिभावक और बड़े–बुजुर्गो को ऐसा विद्यालय आरंभ करने के लिए प्रेरित करें जिसमें दोनों संस्कृतियों के श्रेष्ठ सिद्धान्तों का समन्वय हो और उसी आधार पर शिक्षा दी जाए।

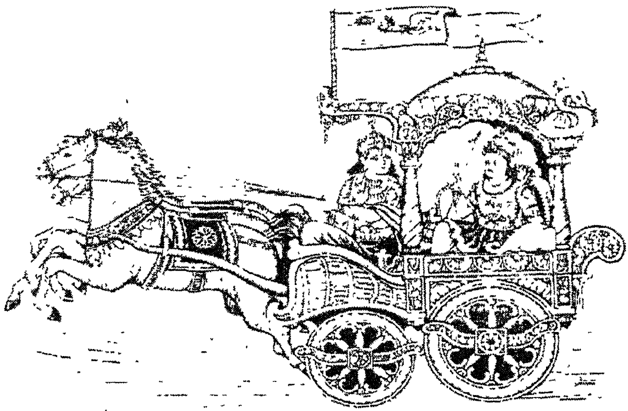
प्राच्य सस्कृति में वेद, उपनिषद, वेदान्त, दर्शन और मनोविज्ञान का अनन्त सागर है जिसके आधार पर आज की समस्त व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओ का सहज समाधान प्राप्त किया जा सकता है। पश्चिमी जगत में रहते हुए आप इन शिक्षाओ के प्रसार प्रचार में अमूल्य योग दान कर सकते हैं।

एक ओर आपके पास भारत की भव्य सस्कृति की विरासत और महर्षियों का आशीर्वाद प्राप्त है, तो दूसरी ओर पश्चिमी जगत के वैज्ञानिक विकास के आधार पर शिक्षा प्राप्त करने की संभावना भी मिली है। आप लोग इन दोनों वरदानों के कारण आश्चर्यजनक परिणाम उत्पन्न कर सकते हैं । आपके मध्य से ही महात्मा गॉधी, स्वामी विवेकानन्द और ऐसे ही अन्य महापुरुष उत्पन्न हो सकते हैं।

जहॉ दोनों संस्कृतियो का समन्वय होगा वहीं विजय श्री भी होगी। जहाँ भारत की आत्मा और पश्चिमी जगत का पुरुषार्थ, का मेल होगा। श्री कृष्ण और अर्जुन में एकत्व होगा वही श्री, समृद्धि, सफलता और विजय भी होगी।

दिव्यज्ञान के साथ श्री कृष्ण भारतीय दर्शन के प्रतीक हैं जबं कि अपने अस्त्र –शस्त्रों से सुसज्जित अर्जुन पश्चिमी जगत के वैज्ञानिक और तकनिकी, उन्नति के परिचायक हैं। जहॉ श्रीकृष्ण और अर्जुन साथ हैं वहीं सभी प्रकार का विकास, पिजय और सफलता विद्यमान है। जब भी आप सुख – सफलता पाने की ओर चलें तो इन बातों को अपनी दृष्टि में रखें।

आप में से प्रत्येक युवक ऐसी विशाल नदी की तरह है जिसमें दो संस्कृति की धारायें आकर मिलती हैं। ईश्वर की कृपा और आशीर्वाद से आप को ऐसी शक्ति प्राप्त हो कि आप दोनों संस्कृतियों की श्रेष्ठता को ग्रहण कर अपने जीवन में अपनायें और सुख – शक्ति प्राप्त करें। परमेश्वर आप के जीवन को आत्मसाक्षात्कार के अनन्त सागर तक पहुँचाने की अन्तर्दृष्टि प्रदान करें।





6

ईश्वर सामर्थ्य की आ

सुख समृद्धि सफलता की प्राप्ति
तथा धर्म, अर्थ, काम और
मोक्ष के रूप में चरम
विकास का आधार
मानसिक और
शारीरिक स्वास्थ्य
है। आध्यात्मिक उन्नति
और सुन्दरता प्रखर स्वास्थ्य
से ही पायी जा सकती है। स्वस्थ
यक्ति के लिए यह जगत आनन्द का
सागर बन जाता है।

हठयोग आसन

हठयोग क्या है?

हठयोग शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम प्रणाली है जिसका शताब्दियों से भारत के योगियों द्वारा अभ्यास किया गया है । मनोकायिक व्यायामों की यह एक अनन्यतम विधि है । हठयोग के आसन मानसिक प्रशान्ति, शारीरिक संतुलन एवं दिव्य प्रभाव के साथ प्रतिपादित होते हैं। इससे मेरुदण्ड लचीला बनता और स्नायु संस्थान के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। योगासनों से स्नायुओं के मूल का आन्तरिक प्राणों द्वारा पोषण होता है । अतएव, योगासन अन्य व्यायामों से पृथक है।

हठयोग के नियमित अभ्यास से आप स्वास्थ्य और मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। आत्मा की गुप्त शक्तियों को उद्घाटित कर संकल्पशक्ति मे वृद्धि कर सकते हैं और जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर आत्मसाक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकते हैं।

हठयोग के आसन मन एवं शरीर के सूक्ष्म सम्बंध के पूर्ण ज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनोशारीरिक व्यायाम प्रणाली है। अन्य सभी उच्च योग – **कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग,** एवं **ज्ञानयोग** की सिद्धियों के लिए हठयोग एक साधन है। मन एवं शरीर ही सारे मानवीय प्रयत्नों (आध्यात्मिक एवं भौतिक) का आधार है।



भगवान शिव

)



अपनी भुजाओ को कोहनी पर मोडते हुए शरीर को नीचे इस प्रकार लाइए कि ललाट, छाती, दोनो हथेलिया, दोनों घुटने और पैरो के पजे ही जमीन का स्पर्श करे। शरीर के ये ही आठो अग जमीन से लगे रहने चाहिये। इसी को साष्टाग – नमस्कार कहते है। शारीरिक समर्पण की यही सम्पूर्ण क्रिया है। धीरे– धीरे सास छोडिए।

5



अपने बाये पैर को पीछे ले जाइए। सिर, धड और दोनो पैर एक सीध मे होगे। अब आपके सम्पूर्ण शरीर का भार आप की हथेलियो और दोनो पैरो के पजो पर होगा। सास रोकिए।



अपने पैरो के बगल मे दोनो हथेलियो को जमीन पर रखते हुए, दाहिने पैर को पीछे ले जाइए। बाये पैर को घुटने से मोडिए। आप का बाया घुटना दोनो भुजाओ के बीच मे रहेगा। सिर को ऊपर उठाते हुए प्रकाशपुॅज सूर्य या अपरिमित आकाश का अवलोकन कीजिए। इस प्रक्रिया के साथ धीरे–धीरे सास लेना आरभ कीजिए।

3



दोनो हाथो को सीधे जमीन पर लाते हुए पैरो के ॲगूठे का स्पर्श करने का प्रयास कीजिए। आप का शरीर कमर पर झुका रहना चाहिए और इसके साथ आप सास धीरे–धीरे छोडे। अपने सिर से घुटनो को छूने का प्रयास कीजिए। ध्यान रहे कि आपके दोनो घुटने सीधे तने रहे।

2



अपनी भुजाओ को सीधी रखते हुए सिर के ऊपर धीरे–धीरे पीछे ले जाइए। आपकी दृष्टि ऊपर की ओर होनी चाहिए। गहरी सास लीजिए

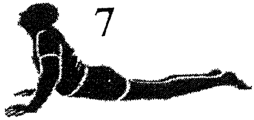
1



सीधे खडे होइए। नमस्कार की मुद्रा मे दोनों हथेलियो को मिलाइए। यह सूर्यदेव के प्रति श्रद्धा, भक्ति और नमन का प्रतीक है।

सूर्य

7



सास लेते हुए अपने शरीर को इस प्रकार ऊपर उंठाइए जैसे सर्प अपना फण उठाता है। अपनी कोहनी को .जैसे–जैसे सीधा कीजिए वैसे –वैसे मेरुदण्ड को भी पीछे झुकाइए। अपने मुख – मण्डल को ऊपर करते हुए नीलाम्बर की मनोहारी छटा का अवलोकन कीजिए। यह स्थिति भुजगासन के सदृश है।

8



धीरे–धीरे रास छोडते हुए अपने पूरे धड को ऊपर और पीछे की ओर झटके से इस प्रकार ले जाइए कि आपका सिर नीचे की ओर दोनो एडियो तथा हथेलियो पर दृढता से टिका हुआ उल्टे U के आकार का हो जाय।



बाये पैर को आगे लाते हुए स्थिति ४ के निर्देशो का पालन कीजिए। धीरे–. धीरे सास लीजिए।

10



दाहिने पैर को आगे लाते हुए स्थिति ३ के निर्देशो का पालन कीजिए। धीरे–धीरे सांस छोड़ये।

इन १२ स्थितियों से सूर्य नमस्कार का एक चक्र बनता है। चार चक्र का अभ्यास धीरे-धीरे और अभ्यास एक चक्र का आपस तेज गति से करें। अपनी शक्ति और समय के अनुसार चक्रों की संख्या बढाई जा सकती है।

11



स्थिति २ की तरह अपनी भुजाओ को फैलाते हुए पीछे की ओर झुकाइए। धीरे –धीरे सास लीजिए।

12



अपने हाथो को शरीर के बगल मे लाकर पुन· सूर्य नमस्कार आरभ करने की गभीर और प्रभावोत्पादक मुद्र मे खडे हो जाइए

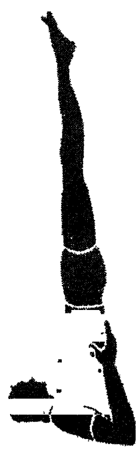
नमस्कार

सर्वांगासन

जैसा कि इसके नाम से विदित है, यह आसन सभी अंगों पर प्रभाव डालता है। इसका विशेष प्रभाव थाइरॉय्ड ग्लैण्ड पर पडता है। इसलिए इस आसन से रक्त सचार, श्वसन, पाचन और उत्सर्जन की क्रियाये अच्छी तरह सचालित होती हैं।

विधि—१ पीठ के बल लेट जाइए।

२ धीरे –धीरे पैरों को इस प्रकर ऊपर उठाइए कि आपका धड, कमर और पैर एक सीध में लम्बवत् हो जाए। इसके साथ ही दोनो हथेलियों से शरीर को इस प्रकार सहारा दीजिए जिसस वह पूरी तरह स्थिर रहे तथा आप की ठुड्डी छाती के ऊपर मध्य में स्थित गड्ढे के साथ लगे। शरीर का वजन दोनों कन्धों पर रहेगा।



अवधि

कुछ सेकेण्ड से लेकर पन्द्रह मिनट तक।

लाभ

थाइरॉय्ड ग्रन्थि से निकलने वाले हारमोन को बढाता है जिससे सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ और सुन्दर बनता है। तंत्रिका तंत्र और रक्त संचालन संस्थान को पुष्टि प्रदान करने वाला यह एक आदर्श आसन है। इससे खोई हुई जीवनी शक्ति प्राप्त होती है। पेट की गडबडी, कब्ज और वेरीकोज वेन के लिए यह अत्यन्त प्रभावकारी आसन है। विशेष आहार के साथ यदि यह आसन किया जाय तो सुनबहरी की बीमारी भी दूर हो जाती है। इससे कुण्डलिनी जाग्रत होती है।

हलासन

इस आसन की आकृति हल की तरह है। इसलिए इसे हलासन कहा जाता है। इसे सर्वांगासन के तुरन्त बाद करना चाहिए।

विधि १ सर्वांगासन करें।

२. दोनों पैरों को साथ रखते हुए उन्हें तब तक पीछे लाएं जब तक पैर की अँगुलियाँ जमीन का स्पर्श न कर लें।

३ दोनों भुजाओं को जमीन पर फैलाए रखें। अपनी ठुड्डी को छाती से दबा कर रखें।

अवधि

इस आसन में कुछ सेकेण्ड तक रहिए। धीरे–धीरे इसकी अवधि दो मिनट तक बढाइए।

वापसी—सर्वांगासन की अवस्था में आइए। धीरे–धीरे अपनी पीठ, कमर और पैरों को क्रमशः जमीन पर लाकर लेटने की स्थिति में आइए। विश्राम कीजिए।

ध्यान—मन को दोनों भौहों के मध्य (आज्ञा–चक्र) अथवा हृदय केन्द्र पर एकाग्रित कीजिए। मानसिक रूप से किसी मंत्र अथवा ॐ का जप कीजिए।



लाभः- पीठ की माँसपेशियों में खिचाव होता है। मेरुदण्ड़ को अधिक मात्र में रक्त प्राप्त होता है। थाइरॉय्ड ग्रन्थि पर दबाव पड़ता है। रीड़ की हडिड्यों में लचक बढ़ती है। इससे मोटापा कम होता है तथा लीवर, स्प्लीन (तिल्ली) और पेट के अनेक रोग ठीक होते हैं।

सेतुबन्धासन

विधि— १ पीठ के बल लेट कर दोनों पैरों को मोड़ लीजिए।

२ दोनों कोहनी को फर्श पर रखते हुए दोनों हथेलियों के ऊपर कमर को टिकाइए।

रूपान्तर— १ सिर के पीछे हाथों को जमीन पर रखें।

२ कमर को और ऊपर उठाकर दोनो टखनों को पकडे।

३ कमर उठाए हुए दोनों हाथ को दोनों जांघों पर रखें।

४ दोनों ओर हाथ जमीन पर रखें।

लाभ—शरीर पर पूर्ण नियत्रण प्राप्त होता है। मेरुदण्ड लचीला बनता है जिससे उन्नत स्वास्थ्य और जीवनी शक्ति मिलती है । शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। स्फूर्ति, ताजगी और शक्ति मिलती है । शरीर छरहरा बनता है। चक्रासन के सभी लाभ प्राप्त होते हैं।

शीर्षासन

यह आसनों का राजा कहलाता है । सिर के नीचे एक पतला गद्दा अथवा कम्बल रख लेना ठीक है। क्यों कि सिर के ऊपर ही सारे शरीर का वजन होता है ।

विधि—१ दोनो हाथों की अँगुलियों को एक दूसरे में फँसाकर गद्दी पर रखें । दोनों हाथ की स्थिति ऐसी हो कि वे एक त्रिभुज की दो भुजायें बनाए।

२ सिर को इस प्रकार झुकाएं कि उसका शीर्ष भाग दोनों भुजाओ से बने त्रिभुज के शीर्ष पर पड़े तथा सिर का पिछला हिस्सा आपस में गुँथी अगुँलियो पर हो जो सिर को स्थिरता प्रदान करेगा।

३ घुटनों को इस प्रकार सीधा करें कि पैर पजो पर टिका रहे।

४ सिर पर सावधानी पूर्वक सतुलन बनाते हुए अपने पैर को सिर की तरफ धीरे – धीरे तब तक बढाइए जब तक पैर ऊपर न उठने लगे । इसका नियमित एक महिने तक अभ्यास कीजिए। जब आत्मविश्वास बढ जाय तो पूर्ण स्थिति में आइए।

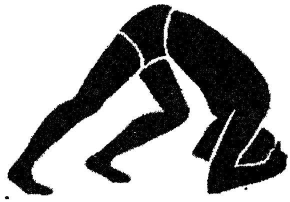
५ जैसे ही पैर उठने लगे घुटनो को मोडिए जिससे दोनो जांघ शरीर को दबाए और आप गिरने से बच सके ।

अब शरीर उल्टा हो गया है और दोनो बाजुओ से बने त्रिकोण द्वारा सहारा पाये सिर पर आधारित है । यह शीर्षासन की प्रथम स्थिति है । इसके आगे बढने से पूर्व इस स्थिति का अभ्यास अच्छी तरह कर लेना आवश्यक है ।

इस प्रथम स्थिति में ही पूर्ण सतुलन और आत्मविश्वास पाया जा सकता है जिससे पूर्ण स्थिति तक पहुँचने में सुविधा होगी । ऐसा किये बिना आगे नही बढना चाहिए । इस समय शरीर सिर के ऊपर उल्टा संतुलित है । परन्तु दोनो पैर घुटने पर मुडे हुए हैं। अन्तिम स्थिति को आत्मविश्वासपूर्वक प्राप्त किया जा सकता है क्यों कि आपको केवल ६ जाघ और घुटने को खोलते हुए पैर को सीधा करना है। इस अवस्था मे पैर और आपका शरीर एक सीधी रेखा में हो जाता है ।

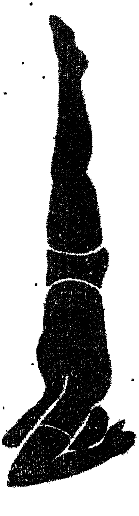
आरंभ में केवल कुछ सेकेण्ड तक बाद में अभ्यास होने पर इसे प्रन्द्रह मिनट तक बढाया जा सकता है।

सामान्य अवस्था में आने के लिए ऊपर बताई गयी तीनों अवस्थाओं को उल्टी दिशा में करें ।



लाभ

स्मरण शक्ति बढती है । ब्रह्मचर्य के अभ्यास में सहायक है। यौन शक्ति को ओजस शक्ति में रूपान्तरित करने में यह अत्यधिक उपयोगी है । मस्तिष्क को अधिक मात्रा में शुद्ध रक्त प्राप्त होता है । दिमागी काम करने वालों के लिये यह आसन एक वरदान है । वेरीकोज नामक बीमारी ठीक होती है। लिवर, स्पलीन और फेफड़ों की बीमारियाँ दूर होती हैं । चेहरे की कान्ति बढती है और शरीर फुर्तिला हो जाता है। इससे पाचन शक्ति बढती है। तत्रिकातंत्र सुसंचालित होता है । नियमित अभ्यासी को अच्छी नींद आती है । यह योगियों, वकीलों और चिन्तकों के लिये अत्यन्त उपयोगी आसन है । शीर्षासन के नियमित अभ्यास करने वालों का स्वतः प्राणायाम हो जाता है। इससे उनकी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है। इसे करते समय अपना ध्यान आज्ञा चक्र पर रखें। आप ॐ का जप भी कर सकते हैं। आज्ञा चक्र दोनो भौंहों के मध्य में स्थित एक रहस्मय केन्द्र हैं।



ध्यान दें

इस आसन के अभ्यास के तुरन्त बाद शवासन में तब तक विश्राम करें जब तक आप का रक्त संचालन स्वाभाविक अवस्था में न आ जाय।

मत्स्य आसन

विधिः— १ पद्मासन करें। सामने पैर फैला कर बैठें। हाथ की सहायता से दाहिने पैर के पंजे को बाई जांघ पर और वायें पंजे कों दाहिनी जांघ पर रखें। यही पद्मासन है।

२ पद्मासन लगाए हुए जमीन पर लेट जाएं।

३ दोनों हाथों से पैर की अँगुलियों को पकड़ें। कमर और छाती को जमीन से ऊपर मेरुदंण्ड को इस प्रकार बक्राकार बनाये कि सिर का सर्वोच्च भाग जमीन पर पड़े।

अविधः—१०—१५ सेकेण्ड से लेकर २ मिनट

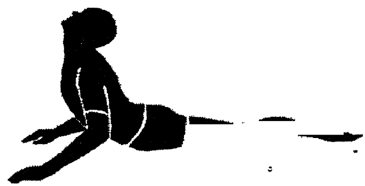
ध्यान :— आज्ञा चक्र पर।

लाभ :— पेट, फेफड़ा और गरदन की सभी बीमारियों को दूर करता है। मेरुदण्ड़ को लचिला बनाता है। आसन के समय गहरी सांस लेते रहें।

भुजंगासन

विधि—: यह आसन सर्प के फण उठाने जैसा है। पेट के बल जमीन पर लेटिए। दोनो हथेलियों को छाँती के साथ सटा कर जमीन पर लेटिए। दोनों हथेलियों को छाती के साथ सटा कर जमीन पर स्थिर कीजिए। धीरे—धीरे सांस लीजिए।

सर्प जैसे अपना फण उठाता है वैसे ही धीरे—धीरे अपना सिर, गरदन और छाती उठाइए और मरुदण्ड की हड्डियों में एक के बाद दूसरी में क्रमशः नीचें उतरते दबाव का अनुभव कीजिए। अपनी शक्ति अनुसार मेरुदण्ड़ को पीछे की ओर जितना संभव हो मोड़िए। इस क्रम में यह



ध्यान रखिये कि नाभी से लेकर पैर के पंजों तक का सारा शरीर जमीन पर सीधा रहे पूरे समय तक सांस रोक रखिये। इसके बाद धीरे–धीरे स्वांस छोडते हुए शरीर को जीमन पर ले आइये। अपनी ठुड्डी को छाती के ऊपरी हिस्से से दबाइए। इस आसन को चार पाच बार कीजियें।

अवधि—: प्रतिबार कुछ सेकेण्डो तक इस आसन को करें।

लाभ— : मेरुदण्ड में लोच **(Elasticity)** बढ़ती है। जिससे प्रखर स्वास्थ्य प्राप्त होता है। पीछ की मांसपेशियों की मालिश होती है और इनमें खिचाव बढता है। महिलाओं के लिये यह आसन विशेष रूप से लाभकारी है, क्योंकि इससे गर्भाशय सम्बन्धी सभी व्याधियाँ दूर होती हैं। इस आसन से कब्ज दूर होती है, भूख बढ़ती है और **कुण्डलिनी शक्ति** जाग्रत होती है।

शलभ आसन

शलभ का अर्थ है टिड्डी। यह आसन उडती हुई टिड्डी के समान दिखाई पड़ता है।

विधि— इस आसन को भुजंगासन के तत्काल बाद किया जाता है। पेट के बल समतल सतह पर लेट जाइए। अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए इन्हें दोनों जांघो के नीचे लाए। अधिक ताकत के लिये आप मुठी भी बॉध सकते हैं। गहरा स्वॉस लेकर रोकिए। सिर से पैर तक शरीर को कडा करें, फिर जितना संभव हो पैरों के जमीन

से ऊपर उठाएं। सिर भी थोडा ऊपर की ओर उठ जायेगा। नाभी से छाती तक का भाग जमीन पर ही रहेगा। धीरे—धीरे पैरो को श्वांस छोडते हुए नीचे लाइए, इसे चार पॉच बार करें।

अवधि :—प्रत्येक बार कुछ सेकेण्ड तक।

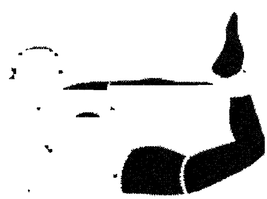
लाभ :— पैर की मासपेशियाँ मजबूत बनती हैं। लिवर, पैक्रियाज, किडनी और पेट की बीमारीयॉ दूर होती है।

पेडु और कमर के हिस्से स्वस्थ एवं बलशाली बनते हैं। इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट की सारी समस्यायें समाप्त हो जाती हैं।

धनुरासन

यह आसन धुनष कें समान दिखाई पडता है।

विधि :—यह भुजंगासन और शलभासन दोनो का सम्मिलित रूप है। पेट के बल जमीन पर लेट जाइए। पैर मोडकर दोनों हाथो से दोनो टखनों को पकडिए। सिर और जांघों को जैसा चित्र मे दिखाया गया है उठाइए। स्वांस रोके रखिए। धीरे—धीरे श्वॉस छोड़ते हुए सिर और जॉघों को पीछे लाइए। इसे चार—पाँच बार करें।



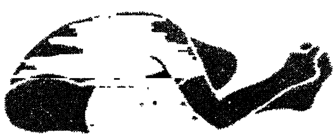
अवधि :—प्रत्येक बार कुछ सेकेण्ड तक।

लाभ :— भुजंगासन और शलभासन से होने वाले सभी लाभ। जोड़ों की बीमारियां दूर होती हैं। यह आसन शरीर के सनतुलित विकास में सहायक है।

पश्चिमोत्तानासन

विधि :–(१) हाथों को फैलाकर सीधे लेट जाइए।

(२) घुटनों को बिना मोडे, पैर और जॉघ को कडा कीजिए और धीरे–धीरे सिर और छाती को उठाते हुसे बैठिए।



(३) स्वास छोडते हुए आगे झुक कर अपने पैर की अँगुलियों को पकडिए।

(४) थोडा और अधिक झुककर दोनो घुटनों के पास आपना सिर ले आइए। ऐसा करते हुये आपके दोनों हाथ थोडा मुड जायेंगे। परन्तु किसी भी स्थिति में घुटना को नही मोड़ना है।

(५) अपनी क्षमतानुसार इसे दो से पांच बार कीजिए।

अवधि :– कुछ सेकेण्ड तक ही इस स्थिति को बनाए रखिए। धीरे–धीरे स्वास लेते हुए सामान्य स्थिति में आइए।

लाभ:– इससे पेट की मांसपेशियो का अच्छा व्यायाम हो जाता है तथा पेट के अन्दर के अवयवों की क्रियाशीलता बढत्रती है। इससे तत्रिकातत्र में महत्वपूर्ण अग जैसे **-Epigastric Nerves, Sympathetic Nervous System, Lumbar Plexus** का पोषण प्राप्त होता है। मूत्राशय, प्रारट्रेट ग्रन्थि और अन्य आन्तरिक अवयवों की मालिश होती है तथा मेरुदण्ड अधिक लचीला बनता है।

ध्यान :– आज्ञा चक्र (दोनों भौंहों के मध्य) अथवा मणिपुर चक्र (नाभि) पर। इस आसन के अभ्यास से कुण्डलिनी चक्र का जागरण होता है।

अवधि :– आरंभ मे केवल कुछ सेकेंडो तक ही इस अवस्था में रहना है।

लाभ :– शरीर पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त होता है। मेरुदण्ढ लचीलापन बढ़ने से उत्कृत स्वास्थ्य और स्फूर्ति प्राप्त होती है। छाती जाँघ, कमर, पैर और शरीर के अन्य सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। शरीर छरहरा और सुडौल बनता है

चक्रासन



े:– इस आसन को पश्चिमोत्तान आसन के तुरन्त बाद कीजिए

१. सीधे लेट जाइए।

२. दोनों पैरों को मोडिए।

३ हाथ ओर पैरों पर शरीर का भार रखते हुए शरीर को उठा कर दिखाए गए चित्रो की स्थिति में आइए।

प्राण क्या है?

विद्युत, चुम्बकत्व, प्रकाश, उष्मा और अन्य सभी भौतिक शक्तियों के आधार में विद्यमान प्राण, शक्ति का सूक्ष्मतम स्वरूप है। यह चिन्तन, अनुभव, संकल्प और तर्क जैसी मानसिक क्रियाओं को भी सम्पादित करता है। प्राण के कारण ही नदियां समुद्र में समाहित होती हैं और पर्वत आकाश में अपना सिर उठाये रखने में समर्थ होते हैं। प्राण के अभाव में पृथ्वी पर जीवन समाप्त हो जाएगा। किसी भी चीज का अस्तित्व नहीं रह सकेगा। विस्तृत दृष्टिकोण से प्राण का यही अर्थ है।

सीमित दृष्टि से प्राण वह शक्ति है, जिससे व्यक्ति का जीवन बना रहता है तथा उसके शरीर में विभिन्न क्रियायें होती रहती हैं। सांस लेना और छोड़ना प्राण का प्रभाव है। सांस को संयमित, संतुलित और नियंत्रित करके योगी सूक्ष्म प्राणों को साधता है। इसका सम्बन्ध मन और इन्द्रियों से रहता है।

जिस प्रकार सभी मधुमक्खियां रानी मक्खी का अनुसरण करती है, वैसे ही इन्द्रियां और मन प्राणों का अनुसरण करते हैं। प्राण जब शरीर का त्याग कर देता है तो इन्द्रियां और मन भी शरीर छोड़ देते हैं। मन का सम्बन्ध जीवात्म से होता है।

प्राणायाम

श्वांस के नियमन से प्राणों को नियंत्रित करना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से योगी मानसिक विक्षेप पर विजय प्राप्त कर लेता है। जिससे अवचेतन मन में विद्यमान वासनाएं (सूक्ष्म इच्छाएं जिंनके कारण मन चंचल रहता है) समाप्त हो जाती हैं।

मन, प्राण, वीर्य और वासना एक दूसरे से मिले रहते है। इनमें से किसी एक को नियंत्रित कर लेने से अन्य सभी नियंत्रित हो जाते हैं। दूसरे शब्दो मे साधक को जब प्राणों पर स्वामित्व प्राप्त हो जाता है तो उसे स्वत: ही मन, वीर्य और वासनाओं पर नियंत्रण हो जाता है।

प्राणायाम से वासनायाम (वासनाओं पर नियंत्रण होता है। अवचेतन मन जब वासना रहित होता है तो व्यक्ति को असीम आत्मबल प्राप्त होता है।

प्राण जीवनाधार है। श्वांस–प्रश्वांस प्राण की प्रमुख अभिव्यक्ति है। काम, क्रोध, मोह, भय इत्यादि किसी भी कारण से मन यदि असंतुलित है तो व्यक्ति की सांस भारी और अनियमित हो जाती है। ऐसा ऊर्जा के व्यर्थ होने से होता है। मन जब शांत और दिव्य विचारों से भरा होता है तो श्वांस की गति स्थिर, नियमित और पूर्ण सामंजस्य में होती है। ऊर्जा के संरक्षण के कारण ऐसा होता है।

प्राणायाम के सतत अभ्यास से व्यक्ति को अनन्त शक्ति प्राप्त होती है। वह समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त एक ही जीवन सागर का अनुभव

करने लगता है। उसे ब्रह्माण्डीय शक्तिया हस्तगत हो जाती है। जिनकी सहायता से वह संसार में अद्भुत कार्य पूरा कर लेता है।

१ सुख पूर्वक प्राणायाम

विधि :—आराम से बैठ जाइए। सिद्धासन अथवा पद्मासन में बैठें तो और भी अच्छा है। मेरुदण्ड को सीधा रखें।

दाहिने हाथ के अँगूठे को दाहिनी नासिका पर रखें। तर्जनी और मध्यमा को मोडकर अनामिका **(Ring finger)** और कनिष्ठा अंगुलियो को बाई नासिका पर रखे। अब दाहिने अंगूठे से दाहिनी नासिका को बन्द करें। धीरे बाई नासिका से सांस लें (पूरक)।

अब बाई नासिका को भी बन्द कर दें। दोनों नासिकाओं को बन्द रखते हुए आराम से जितनी देर तक सभव हो सास रोके रखें (कुंभक)

अब दाहिनी नासिका से दाहिने अंगूठे को अटा कर धीरे—धीरे सास छोडें (रेचक)। इस प्रकार दाहिनी नासिका से सास लेकर आराम से कुछ समय तक रोक कर बाई नासिका से छोडे। इस क्रिया को पुन: दुहराएं। ये सारी क्रियायें मिलकर सुखपूर्वक प्राणायाम की एक आवृत्ति हुई।

आरंभ में आप इस क्रिया को पाच बार करें। बाद में धीरे—धीरे बढ़ाकर प्रतिदिन तीस आवृत्ति का अभ्यास करें।

प्राणायाम करते समय यह भावना बनाए रखें कि आप दया, प्रेम करुणा, क्षमा और मुदिता जैसे दिव्य गुण शरीर में खीच रहे है। सांस छोडते समय अनुभव करें कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, अपूर्णता और अन्य विकृतियां शरीर से बाहर निकाल रहे है।

पूरक, कुंभक, रेचक में एक सुनिश्चित अनुपात होना चाहिए उदाहरण के लिये यदि आप ने आठ सेकेण्ड तक पूरक किया तो बतीस सेकेण्ड तक कुम्भक और सोल्ह सेकेण्ड तक रेचन करे। कुम्भक और रेचक में १: ४: २ का अनुपात होना चाहिए।



आरंभ में आप १: २ १: का अनुपात में अभ्यास करें।

लाभ :—यह सबसे महत्वपूर्ण प्राणायाम है। इसे आराम से कुर्सी पर बैठे कर सकते है। इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने वाले को प्रखर स्वास्थ्य, तीव्र स्मृति, संतुलित शक्ति आकर्षक मुखांमण्डल, प्रभावशाली व्यक्तित्व, मानसिक शान्ति और चित्त शुद्धि प्राप्त होती है आत्मा की गुह्य शक्तियों को जाग्रत करने में यह प्राणायाम अत्यन्त प्रभावशाली है।

२ कपाल भाती

यह षट्कर्मो में से एक क्रिया है। यह श्वसन संस्थान **(Respiratorys ystem)** को शुद्ध करने के लिये प्रयुक्त किया जाता है। इसके नियमित अभ्यास करने वाले साधकों के मुखमण्डल पर एक अद्भुत तेज आ जाता है। कपाल भाती का शाब्दिक अर्थ है दमकता हुआ सिर।

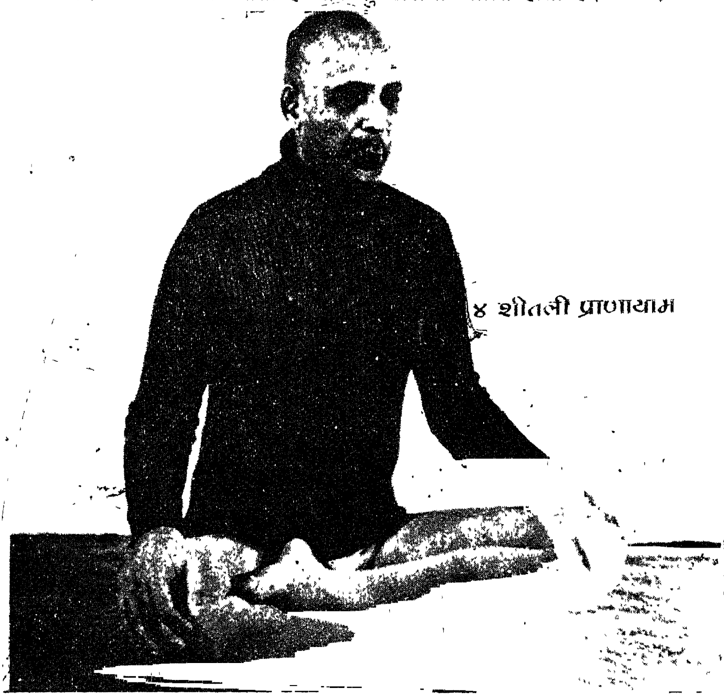
विधि :—पद्मासन, सिद्धासन अथवा अन्य किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाइए। बहुत छोटा पूरक करने के बाद तीव्र गति से रेचक करें। पूरक और रेचक के साथ–साथ पेट की मांसपेशियों को भी बाहर भीतर ले जायें। आरंभ में दस रेचक के बाद एक बार गहरा पूरक करें। इसमें सांस रोक सकते हैं। इसके बाद धीरे–धीरे सांस छोडें। दूसरा प्राणायाम् करने के पूर्व कुछ समय तक सामान्य रूप से सांस लें।

लाभ :—इसके नियमित अभ्यास से फेफड़ा और रक्त शुद्ध हो जाता है। यह सारे तंत्रिका–तंत्र संस्थान को चुस्त और शक्तिशाली बनाता है।

३. भस्त्रिका प्राणायाम :— भस्त्रिका का अर्थ है—लुहार की धौकनी। इस में जल्दी–जल्दी पूरक और रेचक किया जाता है (जैसे कोई धौकनी चलती अथवा कुत्ता हाँफता है) आरंभ में दस बार पूरक और रेचक करें। इसके बाद गहरी श्वांस लेकर कुछ समय तक रोकें और धीरे–धीरे छोडें।

इस क्रम को तीन चार बार दुहरायें। प्रत्येक बार सावधानी पूर्वक और धीरे–धीरे पूरक और रेचक की संख्या को बढायें।

लाभ :— दम्मा और जुखाम ठीक होता है। गला ठीक होता है। शरीर में गर्मी आती है और कुण्डलिनी जाग्रत होती है।



यह शीतल करने वाला प्राणग्राम है

विधि :—जीभ को बाहर निकालकर एक ट्यूब की आकृति में (लम्बाई में मोड़ें)। सिसकारी भरते हुए मुँह से हवा अन्दर खीचें। मुँह बन्द कर आराम से जितनी देर सांस रोक सकते हैं रोकें फिर छोड़ें। इसे पांच या छः बार करें।

लाभ :– भूख–प्यास शान्त होती है। इस के नियमित अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है। भूख बढती है और अन्य कई बीमारियां ठीक होती हैं। इसका अभ्यास भस्त्रिका प्राणायाम के पश्चात् करना चाहिए।

विश्रान्ति के लिये प्राणायाम

जमीन पर सीधे लेट जाएं। पंजो से लेकर सिर तक शरीर को शिथिल छोड दें। आप चाहें तो कुर्सी पर बैठ कर भी इस अभ्यास को कर सकते हैं।

बिना कोई ध्वनि किए गहरी सांस लें। अनुभव करें कि आप अपने अन्दर जीवनी शक्ति, आनन्द और शांति भर रहे है।

इसके बाद धीरे–धीरे आराम से सांस छोड रहे हैं इसका भी ध्यान न रहे। सांस लेते समय आप ओ––और छोडते समय म–का जप कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त आप अपनी रूचि के अनुसार किसी अन्य मत्र का जप भी कर सकते हैं

आधा मंत्र पूरक करते समय और आधा रेचक करते समय जपे।

इसका अभ्यास प्रन्द्रह मिनट से लेकर आधे घन्टे तक करें। कुछ दिनो के अभ्यास के बाद इस अवधि को बढ़ा सकते हैं।

लाभ :– इससे पूर्ण विश्राम मिलता है। सभी प्रकार के तनाव समाप्त होते हैं। मन और शरीर में नई स्फूर्ति और ताजगी आती है।

शाकाहार की महत्ता

शुद्धाहार आप के शरीर को स्वस्थ, प्राणवान, मन को शान्त, सन्तुलित और संयमित बनाता है। शाकाहार माँसाहार से अधिक शुद्ध होने के कारण तन और मन को अनेक प्रकार से लाभ पहुँचाता है। इसके अतिरिक्त मानव शरीर की संरचना ही ऐसी है जो सामिष आहार से अधिक निरामिष आहार से लाभान्वित हो सकता है। शाकाहार से उत्पन्न पोषण तत्व शरीर में अधिक सुगमता से अवशोषित होते हैं।

सामिष भोजन आप के लिए एक खतरा है। क्यों कि व्यापारिक रूप से लाभ लेने के लिए जानवरो को कई ऐसे कृत्रिम खाद्यपदार्थ दिया जाता है जो मानव के लिए हानिकारक हैं। माँस खाने से आप के शरीर में विषैले और विजातीय तत्वों की मात्रा बढती है ।

आपको यह भी ज्ञान नहीं होता कि वध करते समय उस जानवर में कौन– कौन सी बीमारियां थी। ऐसी संभावना है कि मांस का सामान्य रूप से जाँच पडताल करते समय उन रोगों को नहीं पकड़ा जा सके। एक हास्य कथा है। किसी भोज में एक व्यक्ति को सुस्वादु भोजन परोसा गया। जब मॉस की बारी आई तो उसने कहा:– "आपके पास जो भी है वह मैं ले लूँगा परन्तु माँस नहीं ले सकता।" "क्यों? क्या

अब आप शाकाहारी हो गए हैं?'' आतिथेय ने पूछा। नहीं, नहीं'' उसने कहा '' मै मॉस निरीक्षक हूँ। इसलिए मुझे माँस कैसा है और कहॉ से आता है इसका अच्छी तरह ज्ञान है''।

शाकाहारी होने के कारण आपका मन प्रफुल्लित और समुन्नत्त रहता है। जब आप सामिष भोजन ग्रहण करते है तो आपके मन का एक अंश यह अच्छी तरह जानता है कि जानवर को कसाईखाने में कैसे लाया गया, कैसे वध किया गया, कैसे उसका खाल उतारा गया और मॉस को काटा गया। परन्तु कोई भी व्यक्ति माँस खाते समय क्रम से कम इन विषयों पर नही सोचना चाहता।

सभी जीवो के लिए जीवन बहुत प्रिय होता है। जानवर को जब मारा जाता है तो उस समय वह अत्यधिक भयभीत रहता है। भय के सूक्ष्म स्पन्दन उसके शरीर मे सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहते हैं। बाद में जब आप उस जानवर का मासॅ खाते है तो आप भय के सूक्ष्म स्पन्दन को अपने अन्दर प्रवेश कर लेते हैं।

इसलिए सावधानी और बुद्धिमत्तापूर्वक निर्धारित शाकाहार लेने से आपका शरीर विषैले पदार्थ से मुक्त रहता है तथा जीवों में विद्यमान भय के भयानक भावों से आप का मन अप्रभावित रहता है। परिणामस्वरूप इनकी उन्नत्त संवेदनशीलता बनी रहती है। यदि आप सामिष भोजन ले रहें हैं तो उसे अब धीरे – धीरे परिवर्तित कीजिए। आप को सात्विक और सुरूचिपूर्ण ढंग से पकाए गए शकाहारी भोजन में आनन्द आने लगेगा।

सुन्दरता की खोज

चाहे यह बात कितनी विचित्र और विस्मयकारी क्यों न लग रही हो, परन्तु यह सत्य है कि आप शरीर नहीं हैं। वास्तव में "आप" आत्मा हैं। आपका शरीर इस आत्मा को जगत मे क्रियाशील होने के लिए एक वाहन (माध्यम) मात्र है जिसका उद्देश्य अन्ततः आत्मसाक्षात्कार अथवा ईश्वरसाक्षात्कार प्राप्त करना है। जैसे– जैसे आप की अवस्था बढती है आपके शरीर का आकार, प्रकार, रूप, शक्ति और क्षमता भी बढती जाती है और अन्त मे यह मृत्यु का ग्रास बन जाता है। परन्तु आप हमेशा एक समान, अमर और शाश्वत बने रहते है। आपका वास्तविक स्वरूप सनातन और परम है।

जब आप का जन्म हुआ था तब आप इतने छोटे थे कि कोई व्यस्क व्यक्ति आप को अपनी मुट्ठी में पकड कर उठा सकता था। अब आप का शरीर बडा हो गया है और इसमें अनेक परिवर्तन आ गए हैं, परन्तु उस समय और अब दोनों ही स्थितियों में आप का आन्तरिक स्वरूप वही है। वस्त्र के पुराने होने पर जैसे उसे फेंक कर नया धारण कर लिया जाता है वैसे ही मुत्यु के समय इस को आप की आत्मा त्याग देती है। इस से किसी भी स्थिति मे आप का वास्तविक स्वरूप कभी भी प्रभावित नहीं होता।

यदि शरीर आपका वास्तविक रूप नहीं है तो संसार शरीर को इतना अधिक महत्व क्यों देता है? प्रति वर्ष क्यों शरीर को सजाने, संवारने और सुन्दर बनाने में करोडो रुपये और करोडो घंटो का अपव्यय किया जाता है?

अधिकाश लोगो की तरह आप भी यही सोचते होगे कि नए फैशन के परिधान, सुन्दर नाक – नक्शा, आकर्षक शरीर और –आधुनिक दिखावा ही सुन्दरता है। परन्तु जैसे– जैसे आप की बुद्धि परिपक्व और विकसित होती जाती है आप का विचार बदल जाता है। आप तब अनुभव करने लगते हैं कि प्रखर स्वास्थ्य और प्राण शक्ति में ही वास्तविक सुन्दरता है और सर्वोच्च सुन्दरता शरीर में नही, बल्कि मन में स्थित है। वाह्मय रूप से आप अत्यध्कि सुन्दर होते हुए भी आन्तरिक रूप से अपने मन को अनेक विकृत और ऋणात्मक विचारों से भरे रख सकते है । सतही (शारीरिक) सुन्दरता से अधिक आन्तरिक सुन्दरता की महत्ता है।

जो व्यक्ति अपने आन्तरिक मन को समुन्मत्त बनाने के बदले शारीरिक सुन्दरता बढाने के लिए घंटो– समय लगाता है तो उसकी सुन्दरता केवल चमडे तक ही सीमित रहती है। गहरी सुन्दरता तो "मन की गहराई" तक होती है जिसकी अभिव्यक्ति समुन्नत और शुभ विचारों के माध्यम से होती

मन जब मुदिता के विचारों से भरा होता है, जब इससे शक्ति और समता के स्पन्दन प्रसारित होते और जब यह प्रेम से क्रोध को, विनम्रता से, अहंकार को उदारता से संकीर्णता को पराजित कर देता है तो अतुलित सुन्दरता का स्रोत बन जाता है।

योग एक ऐसी सौंदर्य प्रक्रिया है जिसके लिए आपको कोई मूल्य नहीं देना पडता । इसके अतिरिक्त इसके परिणाम स्थाई होते हैं। इसके लिए सिर्फ आपको प्रातःकाल थोडा जल्दी उठकर कुछ समय के लिए आसन– प्राणायाम, जप, प्रार्थना और ध्यान करना होता है। इसके पश्चात्

तनाव रहित मन से आप अपने कार्यो को दक्षतापूर्वक कर सकते है। ऐसा करने से आप को असीम आन्तरिक स्वतत्रता, सुख और संतोष का अनुभव होता है जो आपको अत्यधिक सुन्दरता प्रदान करता है।

जब आप आन्तरिक रूप से परिपूर्ण, संतुष्ट, तनावरहित और प्रसन्न होते हैं तो आपके अन्तर्मन से एक आध्यात्मिक सुन्दरता प्रकट होती है। यह सुन्दरता पुष्प और फलों से परिपूर्ण वृक्ष की अलौकिक भव्यता के समान होती है। संसार में सम्मानित यह कृत्रिम सुन्दरता नहीं होती। आध्यात्मिक सुन्दरता की तुलना में बनावटी सांसारिक सुन्दरता ठीक वैसी ही होती है जैसे कागज से बने वृक्ष के ऊपर कागज के रंगीन पुष्पों को साट कर किसी पुष्पित वुक्ष जैसे बनाने का प्रयास करना।

शरीर की देख—रेख करना आवश्यक है। परन्तु इसे सजाने सवॉरने के लिए पागलपन के स्तर तक लगे रहना बुद्धिमानी नहीं है। अपने चेहरे और शरीर को सॅवारने मे समय व्यर्थ नही कीजिए। आपके बाल मे एक हेयरपिन लगाने से आप सुन्दर लगेगे या जहॉ— तहॉ अधिक पिन लगाने से आपकी सुन्दरता बढ जाएगी, इस निर्णय मे समय नहीं गॅवाइए। जब आप यह समझने लगेगे कि आप का शरीर आपका वास्तविक स्वरूप नही है तब आपकी वास्तविक सुन्दरता प्रकट होने लगेगी और आप दूसरों के लिए सच्चे अर्थो मे सुन्दर दिखाई पडने लगेंगे।

पहलवान और सुन्दरी

सोल्हवीं शताब्दि में धनुरदास नामक एक युवक पहलवान हुआ था जिसने एक नृत्यागना से प्रेम विवाह किया था।

धनुरदास को अपनी पत्नी इतनी अच्छी लगती थी कि वह एक पल के लिए भी अपनी दृष्टि उससे अलग नहीं रख सकता था। चिलचिलाती धूप में जब वे कहीं बाहर जाते थे तो वह अपना छाता लिए इस प्रकार कदम बढ़ाता जाता था कि उसकी दृष्टि सदा पत्नी के चेहरे पर टिकी रहे। उसकी इस हरकत को देखकर लोगों का हॅसना स्वाभाविक था। परन्तु वह इसकी थोडी भी परवाह नहीं करता था। दूसरी ओर उसकी पत्नी को यह सब बहुत बुरा लगता था। परन्तु पति को सम्मान देने की हिन्दू परम्परा के कारण वह कुछ कहती नही थी।

एक बार किसी सन्त ने उसे इस प्रकार जाते हुए देखा। अपने शिष्य के द्वारा उस पहलवान को अपने समीप बुलाकर संत ने कहा—''मैं यह देखकर अत्यन्त प्रसन्न हूँ कि तुम सुन्दरता के इतने प्रेमी हो। ''धनुरदास ने सत जी की इस अनुसंशा के लिये धन्यवाद देते हुए कहा— ''मेरी पत्नी की सुन्दरता मुझे इतना सम्मोहित किए हुए है कि मैं एक क्षण के लिए भी अपनी दृष्टिं उससे अलग नही कर सकता''!

''चुॅकि तुम सुन्दरता के इतने प्रेमी हो, इसलिए मैं भगवान के समक्ष एक विशेष पूजा करूँगा और तुम्हे उनका आशीर्वाद लेने के लिए वहॉ उपस्थित रहना होगा'' सत ने बडे ही शान्त और मीठे शब्दो में कहा।

सन्त ने अपनी आध्यात्मिक शक्ति से युवक को दिव्य सुन्दरता की एक झलक दिखा दी। इस के कारण धनुरदास को समस्त ब्रह्माण्ड में सतत प्रवाहित सरिता की तरह निरन्तर विद्यमान दिव्य सुन्दरता दिखाई पड गई। उसे सागर की उत्ताल तरगो, सूर्य की प्रखर किरणों, चन्द्रमा की अमृत ज्योत्सना और हरे भरे जंगलो में विहँसते पुष्पों के मध्य एक अलौकिक सुन्दरता का आभास मिला।

इस सुन्दरता को देखते ही उसके मन में एक रूपान्तरण हो गया। उसने उल्लास पूर्वक कहा– " महाराज, इसके बाद से ईश्वर ही हमारी परम भक्ति का विषय होगा। अब मै परमेश्वर से एक पल के लिए भी अपनी आँखे नही हटाऊँगा।" सन्त जी ने उन दोनों पति–पत्नी को अपना शिष्य बनाया। बाद में वे दोनों महान योगी हुए। प्रत्येक व्यक्ति में सुन्दरता की पूजा करने की एक बहुत प्रबल प्रवृत्ति विद्यमान रहती है। सच्चाई यह है कि सुन्दरता की खोज के पीछे ईश्वरीय खोज की मूल भावना छुपी होती है। ईश्वर की ओर अग्रसर होने पर ही आपके व्यक्तित्व का सभी पक्ष सुन्दर हो जाता है।

दिव्य सुन्दरता की जादुई छडी बडी विचित्र है। इसका स्पर्श पाते ही आप की बुद्धि मननशील और अन्तःप्राज्ञिक हो जाती है, हृदय के भाव ईश्वरीय भक्ति की सरिता बनकर प्रवाहित होने लगता है, आपकी क्रियाये निष्काम्यता, करुणा और उदारता से परिपूर्ण हो जाती है और आपका मन अधिकाधिक ध्यानस्थ होने लगता है जिससे आपको आन्तरिक शान्ति और निरभ्रता का अलौकिक आनन्दानुभूति होती है।



सुन्दरता ईश्वर से निकलती है, परन्तु जिस प्रकार स्वच्छ सरोवर में सूर्य कैद हो जाता है, वैसे ही यह सुन्दरता आपके व्यक्तित्व में कैद हो जाती है। जितना अधिक आपका व्यक्तित्व समुन्नत और समन्वित होता है उतना ही अधिक ईश्वरीय सुन्दरता दूसरों के लिए आपके व्यक्तित्व के माध्यम से प्रतिबिम्बित होने लगती है।

गहरी निद्रा एक अनुपम उपहार

गहरी अैर सुखद नीन्द एक बहुत बडी उपलब्धि है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की पहचान है। यदि आप का व्यक्तित्व समुन्नत और सन्तुलित है तो आप नीन्द को नियंत्रित करते हुए स्वेच्छा से जब चाहे सो सकते है।

भौतिक शरीर को आराम और पुन. तरोताजगी प्राप्त करने के लिए प्रति दिन सोने की आवश्यकता पडती है। नीन्द के समय शरीर मे विशेष प्रकार के मनोवैज्ञानिक और रासायनिक क्रियायें होती है। आपके रक्त की क्षारीयता बढती है और प्रकृति शरीर से विषैले पदार्थो को बाहर निकालने का कार्य करती है। निद्रा के समय आप के थके हुए शरीर की मरम्मत शीघ्रता से होती है। क्यों कि उस समय आपका मन और अहकार इस कार्य मे कोई बाधा नही पहुँचाता है।

प्रखर स्वास्थ्य, शारीरिक और मानसिक सतुलन की प्राप्ति और रोग दूर करने में नीन्द महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रत्येक दृष्टि से निद्रा प्रकृति द्वारा प्रदान किया गया एक अद्भुत उपहार है।

गहरी नीन्द के लिए व्यावहारिक निर्देश

देर रात तक जागने अथवा नीन्द लाने के लिए किसी औषधि या उत्तेजक पदार्थो पर निर्भर नहीं होइए।

चित्त की गहराई से निद्रा को उठने दीजिए और शरीर को नवीन ऊर्जा की सरिता में स्नान कराइए। दवाइयों की सहायता से प्राप्त निद्रा प्राकृतिक रूप से उत्पन्न सहज नीन्द की तुलना मे कम स्फूर्ति दायक और आनन्द दायक होती है। दवाइयों के कारण आपकी तंत्रिकायें (Nerves) निस्तेज हो जाती है तथा मन धीरे–धीरे मन्द होता जाता है

शरीर लचीला बनाने, शक्ति बढाने गहरी सांस लेने और तनाव समाप्त कर पूर्ण विश्रान्ति प्राप्त करने के लिए आसनों का नियमित अभ्यास करें।

इनके अभ्यास से आप के शरीर में प्राणों का सचार तीव्र होगा जिससे आप खोई हुई शक्ति और स्फूर्ति प्राप्त करेंगे। नियमित रूप से यदि आप इन्हें करे तो आप को गहरी निन्द्रा लगेगी।

शुद्ध, संतुलित और समयानुसार सात्विक आहार लें। पाचन के लिए समुचित अवधि का अन्तराल दें। आपकी तंत्रिकाओं को आराम देने और सुखद नीन्द प्रदान करने मे आहार की महत्वपूर्ण भूमिका है । सोने के पहले भारी भोजन नहीं करें।

भारत के अनेक आश्रमो में शाम का भोजन सूर्यास्त के समय किया जाता है जिससे साधको के सोने के पहले पाचन के लिए अधिक समय प्राप्त हो सके।

बाए करवट सोना नीन्द लाने मे सहायक है। इससे आपकी श्वांस का प्रवाह दाहिनी नासिका से होने लगता है जिसके कारण पचे हुए आहार का अवशोषण अच्छी तरह होता है तथा नीन्द में शरीर को अनेक प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं।

उत्तर दिशा में सिर रखकर नहीं सोवे। इससे पृथ्वी की चुम्बकीय खिचाव आपके मस्तिष्क की क्रियाओं में बाधा डालता है।

"जल्दी सोकर जल्दी जगना" एक अच्छा नियम है। सोने का एक समय निश्चित कर लीजिए और प्रतिदिन उसी समय पर सोइए।

सोने, खाने, खेलने, पढने, ध्यान करने और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मध्यम मार्ग का अनुसरण कीजए। किसी भी कार्य मे अतिवादिता को नही अपनाये।

बहुत अधिक अथवा बहुत कम इन दोनों से आपके मन मे तनाव उत्पन्न होता है और आप का मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व असतुलित हो जाता है।

मन को समुन्नत बनाइए

सोने से पहले मन को उन्नत बनाइए। किसी प्रेरक पुस्तक के कुछ पृष्ठों का अध्ययन कीजिए। सच्चे हृदय से प्रार्थना कीजिए अथवा श्रद्धा भक्ति से मंत्रजप कीजिए। इस समय आप जो भी परामर्श अपने मन

को देते हैं वह स्वत. ही अचेतन मन तक पहुँच जाता है। यही भाव रात भर क्रियाशील रहता है। यदि पॉच मिनट तक भी आपने प्रार्थना, ध्यान-अथवा स्वाध्याय किया है तो आपका यह प्रयास अचेतन मन को बहुत गहराई और लम्बी अवधि तक प्रभावित करता रहता है।

यदि आप को मत्रजप की कला आती है तो अच्छी नीन्द के लिए आपको किसी भी लोरी की आवश्यकता नहीं होगी। प्रत्येक मत्रके साथ अनुभव कीजिए कि आप प्रेम और माधुर्य के असीम सागर—परमेश्वर के चरणो मे स्वय को समर्पित कर रहे है। इस प्रकार मत्रजप के झूले में झूलते हुए आप चिन्ता और तनाव मुक्त हो नीन्द की सुखद अनुभूति मे खो जाते है।

"ॐ नमोनारायणाय" मत्र का जप विशेष प्रकार की नीन्द लाने वाली योग घूटी है। पुराणों के अनुसार सबसे बडे सोने वाले भगवान नारायण हैं जो शेष नाग पर निरन्तर सोये रहते है। पलक झपकाते ही वे इस सृष्टि की रचना और विनाश करते है। परन्तु वे इससे सर्वथा असग रहते हुए अनन्त शान्ति और परमानन्द मे निमग्न रहते है। यदि आप यह अनुभव कर सके कि आपकी आन्तरिक और मूल वास्तविकता भगवान नारायण है तो आप भी प्रति पल परमशान्ति की अदभुत निद्रा का अनुभव कर सकेंगे। यदि आप अपने अन्तर्मन मे उच्च वास्तविकता के प्रति सजग रहते हैं तो आप गहरी निद्रा का आनन्द प्राप्त करते हैं। यदि आप इस सत्य के प्रति सचेत हैं कि आप का व्यक्तित्व ब्रह्माण्डीय जीवन सागर की एक लहर है जो अनन्त करुणामयी ईश्वरेच्छा पर अवलम्बित है तो आप अद्भुत और सुखद नीन्द प्राप्त करेंगे। जब आप इस सत्य को उदघाटित कर लेते है कि आप के व्यक्तित्व के तारों

का नियत्रण आप के हाथ में नही बल्कि, ईश्वरीय हाथों मे है तो आप अपने तत्रिकातत्र (Nervous system) को तनाव मुक्त कर गहरी और स्वस्थ नीन्द का आनन्द उठा सकते है।

अपने को व्यस्त रखें

दिन में स्वयं को विभिन्न कार्यो में व्यस्त रखें। तमस के प्रभाव मे आकर आलस्य, जडता और दीर्घसूत्री नहीं बनिए। यदि किसी विषय को लेकर आप द्वद्व में हैं, आप की समझ में नही आ रहा कि क्या करें, आप किकर्त्तव्य विमूढ हैं तो अपने को एकान्त कमरे में बन्द कर विस्तर पर लेटे हुए दु:ख की अँधेरी गुफा मे नही भटकने दे। बल्कि स्थिति को सुधारने की भरपूर प्रयास करें। कर्मयोग (निष्काम सेवा) में स्वयं को व्यस्त कीजिए। अपनी शक्ति, प्रतिभा और ज्ञान को दूसरों की भलाई मे लगाइए।

यदि आप स्वय को दूसरो की भलाई के कार्यो मे व्यस्त रखेगे तो आप पायेगे कि आप के जीवन में आई सभी बाधायें दूर हो गई है। आप की अन्तरात्मा की विजय सुनिश्चित है। इस ज्ञान का कवच धारण कर आप अपनी समस्त समस्याओ का समाधान प्राप्त कर गहरी नीन्द का आनन्द ले सकेंगे।

धर्म मार्ग का अनुसरण करें

धर्माचरण कीजिए जिससे आप की चेतना में अपराध बोध का बोझ नही रहे। यदि आप ने ऐसा कार्य किया है जो नही करना चाहिए, दूसरों

के हृदय को व्यथित किया है अथवा अपनी ही दृष्टि में आप गिर गए हैं तो आप का अपराध बोध आपके अवचेतन में वैसी ही विकृतियां उत्पन्न करेगा जैसे स्वप्न में भयानक राक्षस दिखायी पडने के कारण आप की सुखद नीन्द में अवरोध उत्पन्न होता है।

यदि आप अपने व्यावहारिक जीवन मे धोखा, हिसा, द्वेष और छल – कपट का व्यवहार करते हैं, तो सोते समय आप तनाव मुक्त नही हो सकते। इस प्रकार आपको वास्तविक विश्राम नही मिल सकता है। परन्तु जैसे ही आप स्वयं को विकृत विचारों और ऋणात्मक वृत्तियों से मुक्त कर योग के आधार पर व्यक्तित्व का सम्यक् विकास कर लेते हैं तो सोते समय आप स्वयं को पूर्णत तनाव मुक्त करते हुए परमात्मा के पावन चरणो में पूर्ण समर्पण का आनन्द प्राप्त करते हैं।

नीन्द का परम नियंत्रक

नीन्द पर विजय प्राप्त करने की योग– कला सभी प्रकार की निद्राओ पर पूर्ण नियत्रण मे समाहित है।

इसकी सहायता से आप जीवन की व्यावहारिक समस्याओं से ऊपर उठ कर स्वेच्छा से शान्ति पूर्ण नीन्द के असीम्य साम्राज्य मे प्रवेश कर सकते है। इसके अन्तर्गत सजगता, स्फूर्ति और ताजगी के साथ जागरण भी आता है। इस मे वह शक्ति भी समाहित है जिसमें जब किसी कार्य के लिए जगने की आवश्यकता है और आप को नीन्द सताने लगे तो आप उसे स्वेच्छा से दूर कर सके। इस के अन्तर्गत वह प्रवीणता भी

आती है जिसके द्वारा आप एक दो झपकी लेकर स्वय को तरोताजा करके पुन उसी सजगता से कार्य में लग सकें।

इस प्रकार जीवन में सुख, शान्ति और सफलता के लिए आवश्यकतानुसार सोने – जागने की समस्त प्रक्रियाओं पर पूर्ण नियंत्रण के सभी पहलू इसके अन्तर्गत आते है। आप आवश्यकतानुसार जब चाहें सो सकें और जग सके। यह शक्ति योग कला में प्रवीणता से ही प्राप्त हो सकती है।

इसलिए सुखद और आनन्दायक नीन्द प्राप्त करने की कला विकसित करें और योगी जिसे मनोवैज्ञानिक निद्रा कहते हैं उन्हें दूर करें। इन सबो में सबसे महत्वपूर्ण आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति है। "आत्मा की निद्रा रहित नीन्द, की अवस्था क्या है? ज्ञानियों और सन्तों द्वारा अनुभूत यह एक उत्कृष्ट अवस्था एक ऐसी गुह्य निद्रा है जिसमे व्यक्ति की दृष्टि से व्यावहारिक जीवन की वास्तविकतायें समाप्त हो जाती हैं और अनन्त अमर और अद्वैत आत्मा की ''b मात्र सत्ता का बोध होता रहता है।

ॐ

मयामी, फ्लोरिडा
२० मा० ८०

प्रिय आत्मन्

नमस्कार!

बीती हुई घटनाओं के प्रति चिंता क्यों करते हो?

यदि तुम अतीत को दोष देते रहोगे तो तुम्हें अपनी चिंतित रहने की प्रवृत्ति का कभी समाधान नहीं मिलेगा।

अपने अतीत से अनुभव प्राप्त करके आगे बढ़ो

सुख में प्रमाद मत करो, दुख से हताश मत होओ।

अपने मन में समत्व बनाये रखो तथा भगवदर्पण भाव के आनंद को भोगो।

इस प्रकार राग-द्वेष से ऊपर उठकर इसी जन्म में आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति करोगे।

ईश्वर तुम्हारा कल्याण करे!

आत्मस्वरूप
स्वामी ज्योतिर्मयानंद

ॐ

स्वामी ज्योतिर्मयान· · आश्रम

एक परि·य

शाहदरा (दिल्ली) से 7 कि॰मी॰ तथा ऐतिहासिक लालकिला से लगभग 15 कि॰मि॰ उत्तर–पूर्व दिल्ली–उ॰प्र॰ सीमा पर 5000 वर्गगज में फैला यह आश्रम अत्यन्त शान्त और सुन्दर परिवेश मे निर्मित है। इसके चतुर्दिक हरियाली एव सुन्दर पुष्पों से भरे उपवन है जो प्राचीन ऋषि महर्षियों के दिव्य आश्रम की याद दिलाते है। आश्रम के भव्य भवन में आधुनिक सुविधाओ से युक्त निवास के अतिरिक्त विशाल सत्संग भवन, सद्ग्रन्थों से भरा पुस्तकालय, अनुभवी एवं एम॰बी॰बी॰एस॰, एम॰डी॰ डिग्री प्राप्त चिकित्सक युक्त अस्पताल और निजी प्रिटींग प्रेस है। यहॉ नियमित सत्संग स्वाध्याय, साधना और सेवा–कार्य चलते रहते है। इन सबों से बढ़कर आश्रम परिसर मानवता के भाग्य को परिवर्तित करने की शक्ति से पूर्ण, पूज्य गुरुदेव योगमार्तण्ड श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी के दिव्य और गत्यात्मक आध्यात्मिक स्पन्दनों से परिव्याप्त है।

आरंभिक आधार—3 फरवरी 1974 समस्त आध्यात्मिक जगत के लिए एक अत्यन्त शुभ दिन था। पूज्य गुरुदेव श्रीस्वामीजी के कार्यों को भारत मे प्रसारित करने के उद्देश्य से युवक संयोजक शशिभू ण मिश्र ने "स्वामी ज्योतिर्मयानन्द योग संस्थान" नामक संस्था की स्थापना की। भारत मे इन्टरनेशनल योग सोसायटी का यही आरभिक आधार बना।

·न्टरनशनल योग सोसायटी

स्वामी जी ने 1961 में ही इस सोसायटी की स्थापना अमेरिका में की थी। परन्तु, जब "स्वामी ज्योतिर्मयानन्द योग सस्थान" के माध्यम से स्वामीजी की आध्यात्मिक क्रियाये भारत में बढने लगी, तो शिष्यों के आग्रह पर मार्च 1978 में 'इन्टरनेशनल योग सोसायटी" की स्थापना स्वामीजी ने किया। 1978 से 1984 अगस्त तक इसकी समस्त क्रियाये पटना (बिहार) से होती रही। 1984 में आश्रम के लिए भूमि मिलने पर इसे दिल्ली सीमा पर स्थित लालबाग कॉलनी गाजियाबाद उ० प्र० में स्थानान्तरित कर दिया गया।

सचालक

•आश्रम की समस्त गतिविधियॉ पूज्य गुरुदेव श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी महाराज के निर्देशानुसार उनके अनन्य भक्त एवं समर्पित शिष्य **योगिरत्न डॉ० शशिभूषण मिश्र** एम बी बी एस डी अर्थो एस आर एफ एव **डॉ० प्रतिभा मिश्रा** एम. बी. बी एस डी जी. ओ एम डी की देख–रेख मे चलती हैं।

सोसायटी के उद्देश्य

१ जाति, लिंग, सम्प्रदाय से ऊपर उठ कर सबो को एक ही दिव्य जीवनकी अनुभूति कराते हुए सभी धर्मो के सन्त, महात्मा, अवतार, गुरु तथा आध्यात्मिक उपदेशो में वर्तमान मूलभूत एकता को उद्‌घाटित कर, संसार के समस्त धर्मो में सामन्जस्य विकसित करना। आध्यात्मिक जीवन के मूल्यो तथा दर्शन का प्रसार करना।

२ योग–वेदान्त और भारतीय–दर्शन की शिक्षा देने के लिए नियमित एव सुनियोजित कक्षाये चलाना।

३ जीवन के शाश्वत आध्यात्मिक मूल्यों के आधार पर मानवता के सास्कृतिक उत्थान में योगदान करना। सभी लोगो मे आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने की प्रेरणाग्नि प्रज्वलित करने के लिए गोष्ठी, परिचर्चा, सभा तथा सत्संग आयोजित करना। आध्यात्मिक साहित्यो का प्रकाशन तथा शैक्षणिक सस्थाओं का निर्माण करना।

४ रोगी तथा पीडित मानवता के लिए अस्पताल, लावारिस बच्चों, विधवाओ तथा वृद्धों की देखभाल के लिए विशेष प्रकार के अनाथालयों की व्यवस्था करना। आध्यात्मिक साधकों का मार्गदर्शन करना।

गतिविधियाँ

योग-साधना शिविर :-समय–समय पर साधको के लिए योग–साधना शिविर आयोजित किया जाता है। विद्यार्थियों और बच्चों के लिए अलग शिविर लगाये जाते है। इसमे साधना सम्बन्धी पूर्ण प्रशिक्षण दिया जाता है।.

पुस्तकों का हिन्दी अनुवाद एवं प्रकाशन :-पूज्य गुरुदेव की अँग्रेजी पुस्तको का हिन्दी अनुवाद करने का कार्य निरन्तर चल रहा है। इस समय तीस पुस्तके अनूदितहो चुकी हैं तथा अन्य कई पुस्तकों का अनुवाद प्रगति पर है। इनका प्रकाशन भी आश्रम के अपने प्रेस से होता है।

रोगियों की सेवा :-आश्रम के अस्पताल– स्वामी ज्योतिर्मयानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में सभी प्रकार के रोगो की चिकित्सा की जाती है। बच्चों को निःशुल्क रोग प्रतिरोधक टीके लगाने की भी व्यवस्था है।

'योगाञ्जलि' मासिक पत्रिका का प्रकाशन :-पूज्य गुरुदेव के उपदेशों को भारतीय जनमानस तक पहुँचाने के लिए 'योगाञ्जलि' नामक मासिक पत्रिका

का प्रकाशन विगत २१ वर्षो से हो रहा है। इसमे स्वामीजी द्वारा योग, वेदान्त–दर्शन, सदाचार तथा जीवन की समस्याओं को गहन अन्तर्दृष्टि तथा दार्शनिक आधार पर सुलझाने के लिये प्रेरक निर्देश प्रकाशित किए जाते है।

दिव्य ज्योति पंब्लिक स्कूल –आरभ से ही बच्चो मे आध्यात्मिक सस्कार स्थापित करने के साथ--साथ उच्चस्तरीय शिक्षा की व्यवस्था की गयी है। छोटे बालको को आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना सिखाए जाते है तथा हिन्दी/अॅग्रेजी माध्यम से शिक्षा दी जाती है।

वृद्धों की सेवा :–आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर, अवकाश प्राप्त अथवा जो वानप्रस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते है, उनके रहने और साधनामय जीवन व्यतीत करने की आदर्श सुविधा आश्रम मे उपलब्ध है।

पत्राचार से योग शिक्षा – प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च पाठ्यक्रम, प्रत्येक की अवधि छ माह है। दूर रह कर सम्पूर्ण योग की शिक्षा प्राप्त करने का एक अवसर। पूज्य गुरुदव के कैसेट और पुस्तको द्वारा हिन्दी और अॅग्रेजी इन दो भाषाओ मे यह पाठ्यक्रम उपलब्ध है। पूर्ण विवरण के लिए २५ रु० भेज कर प्रौस्पैक्टस मगवाये। स्वामी ज्योतिर्मयानन्द पाठक मच का सचसलन– पूर्ण विवरण के लिए सम्पर्क करे।

आपके सहयोग का स्वरूप

ज्ञान यज्ञ .–आप आश्रम की पुस्तको के प्रकाशन मे आर्थिक सहयोग देकर पूज्य गुरुदेव के दिव्य कार्य मे सम्मिलित हो, ज्ञान–यज्ञ कर सकते है।

श्रम एवं समय दान . श्रम तथा समय देने की एक योजना बनाई गई है। ऐसे व्यक्ति अपने दैनिक जीवन का कुछ समय सोसायटी को देकर इसके कार्यो के प्रसार में सहयोग कर सकते है। सप्ताह मे किसी एक दिन के लिए भी सेवा कार्य किया जा सकता है।

नियमित अनुदान :–समर्थ व्यक्ति नियमित अनुदान देकर एक महान योजना को क्रियान्वित करने मे सहयोग दे सकते है। नियमित अनुदान करने वाले प्रत्येक महानुभाव को प्रतिमाह कोई न कोई साहित्य नि शुल्क भेजा जाता है। आश्रम के पुस्तकालय मे आप नई पुरानी पुस्तके अस्पताल के लिए दवाईयॉ तथा कार्यालय सम्बन्धित अन्य चीजो का दान देकर सहयोग दे सकते है।

सदस्यता

वे सभी व्यक्ति जो सोसायटी के उद्देश्यो की पूर्ति के लिए अपना सहयोग देने के लिए सहमत है, इसका सदस्य बन सकते है। सोसायटी के सदस्य निम्न प्रकार के है –

संस्थापक सदस्यः–जिन लोगो ने इस सोसायटी की स्थापना की है, वे इसके सस्थापक सदस्य है।

आजीवन सदस्य —सोसायटी को एक बार ३००० रु० देकर आजीवन सदस्य बना जा सकता है। इन सबों को आश्रम की हिन्दी तथा अँग्रेजी पत्रिका आजीवन नि:शुल्क भेजी जाती है तथा उन्हें आश्रम के समस्त प्रकाशनो पर आजीवन ३० प्रतिशत की छूट दी जाती है।

वार्षिक सदस्य .— सोसायटी की सदस्यता के लिए १०० रुपये वार्षिक राशि निर्धारित की गई है। ऐसे प्रत्येक सदस्य को एक वर्ष तक 'योगाञ्जलि' पत्रिका नि:शुल्क भेजी जाती है तथा अन्य प्रकाशनो पर २० प्रतिशत की छूट दी जाती है।

संरक्षक सदस्य— आश्रम की गतिविधियो को सुचारु रूप से चलाने के लिए प्रतिमाह कम से कम ५० रुपये या अधिक राशि अनुदान में देने का जो सकल्प करते है, उन्हे सरक्षक सदस्य माना जाता है। ऐसे सदस्यो को आश्रम के साहित्य नि शुल्क भेजे जाते है। उपरोक्त सभी प्रकार के सदस्य पूज्य गुरुदेव से पत्राचार द्वारा सम्पर्क करने और मार्गदर्शन लेने के भी अधिकारी हैं। इन सबो को योग रिसर्च फाउण्डेशन (अमेरिका) की सदस्यता स्वत प्राप्त हो जाती है।

एक अनुपम अवसर

- यदि आप वानप्रस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते है
- यदि आप साधना के लिए उपयुक्त स्थान की खोज मे है
- यदि आप मानवता की आध्यात्मिक सेवा मे जीवन अर्पित करना चाहते है
- यदि आप योगवेदान्त और अध्यात्म के गहन अध्ययन के लिए इच्छुक है तो स्वामी ज्योतिर्मयानन्द आश्रम आप को एक अनुपम अवसर प्रदान करता है।

ज्ञान यज्ञ कीजिए

पूज्य गुरुदेव की प्रेरक एव व्यावहारिक जीवन को उन्नत करने वाली वाणी को फोल्डर, बुकलेट या पैम्पलेट के रूप मे छपवाकर नि शुल्क वितरित करें। अनेक विषयो पर ज्ञान यज्ञ साहित्य उपलब्ध है। नमूने के लिये सम्पर्क करें एक हजार प्रतिया मंगाने वालो के नाम—पते छापने की व्यवस्था है।

आश्रम कैसे पहुँचें

यह आश्रम दिल्ली उत्तर प्रदेश सीमा पर नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से 20 कि० मी० और ऐतिहासिक लालकिला से 14 कि० मी० की दूरी पर है। नई अथवा पुरानी दिल्ली स्टेशन से यहॉ'आने के लिए

सीधे तिपहिए वाहन मिलते है। तिपहिए वाहन अथवा टैक्सी से आने वालों को लोनी बोर्डर (फ्लाई ओवर) से 5 कि० मी० उत्तर की ओर लोनी रोड पर चलकर 2 न० बस स्टाप नामक स्थान के पास लाल बाग कालोनी में आना चाहिए। आश्रम इसी कालोनी में है। जो बस से आना चाहें, उन्हें दिल्ली के किसी भी स्थान से बस अड्डे (ISBT) पर आना होगा जिसके पास मोरी गेट टर्मिनल है। वहीं से 263 न० की बस चलती है जो सीधे 2 न० बस स्टाप तक आती है। 2 न० बस स्टाप से आश्रम 15 मिनट पैदल का रास्ता है। यहाँ से लाल बाग तक रिक्शा भी मिलता है। हवाई जहाज से आने वालों को दिल्ली के इन्दिरागॉधी एयर पोर्ट पर उतर कर टैक्सी द्वारा लोनी बार्डर से 5 कि० मी० दूर 2 न० बस स्टाप (जो लोनी से डेढ़ कि० मी० पहले है) आकर लाल बाग कालोनी में आना चाहिए।

श्रीस्वामी ज्योतिर्मयानन्द जीवन परिचय

श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्दजी का जन्म 3 फरवरी 1931 को बिहार के सारण जिलान्तर्गत' 'डुमरी बुजुर्ग' नामक गॉव में हुआ था। 22 वर्ष की अवस्था मे ही आप ऋषिकेश के महान सन्त **स्वामी शिवानन्द जी** से सन्यास लेकर सुरेन्द्र से स्वामी ज्योतिर्मयानन्द बन गए। नौ वर्षो तक योग–वेदान्त आरण्य अकादमी ऋषिकेश में आध्यात्मिक व्याख्याता का कार्य करते हुए योग–वेदान्त पत्रिका का सफल सम्पादन किया।

बहुत आग्रह के बाद आपने 1962 मे अमेरिका जाना स्वीकार किया वहॉ इन्टरनेशनल योग सोसायटी की स्थापना करके मियामी मे इसका मुख्य केन्द्र स्थापित किया।

अपने मुख्य आश्रम से स्वामीजी भारत की ज्ञान–ज्योति का प्रसार कर रहे हे। भारतीय दर्शन पर अब तक आपकी 75 पुस्तकें प्रकाशित हुई है, जिनका अनुवाद विश्व की अनेक भाषाओं मे हो चुका है।

इन्टरनेशनल योग गाइड अॅग्रेजी तथा **योगांजलि** हिन्दी इन दो मासिक पत्रिकाओ के माध्यम से स्वामीजी की ज्ञान–गंगा में विश्व के लाखो साधक गोते लगाकर पावन बन रहे है।

आज अन्तराष्ट्रीय ज्ञान–गगन में स्वामीजी का स्थान सर्वोच्च है। प्रभात के प्रखर सूर्य सा प्रदीप्त स्वामीजी का प्रेरक साहित्य अज्ञानान्धकार मे सुप्त असख्य ह्रदयों को परमानन्द तथा परम–ज्ञान की ज्योति प्रदान कर रहा है। समस्त विश्व श्रीस्वामीजी को **योगमार्तण्ड** के रूप में अभिनन्दित करता है।

स्वामी ज्योतिर्मयानन्द जी महाराज की
प्रेरक योग पुस्तकें

1	योगाञ्जलि(मासिक-पत्रिका, वार्षिक)	100.00	
2	व्यावहारिकयोग		200.00
3	धारणा और ध्यान	50.00	90.00
4	सकरात्मक सोच की कला		50.00
5	सुख स्वास्थ्य के लिये योगासन	40.00	80.00
6	सत्य अहिंसा ब्रह्मचर्य	50.00	90.00
७	मृत्यु और पुनर्जन्म	50.00	
8	गृहस्थ जीवन निर्देशिका	30.00	50.00
9	आत्मोन्नति के लिए योग निबन्ध	30.00	50.00
10	जीवन में योग	30.00	50.00
11	योगसंदर्शिका	30.00	50.00
12	अपनी-बात भाग-१	30.00	50.00
13	योग से जीवन परिवर्तन	30.00	50.00
14	मंत्र, तंत्र, यंत्र और कीर्तन	25.00	50.00
15	आज के सन्दर्भ में समन्वितयोग	15.00	
16	सम्पूर्ण योग एक परिचय		50.00
17	देवीपूजा रहस्य	20.00	40.00
18	ज्ञान योग	15.00	25.00
19	योगविश्राम से स्वास्थ्य और सौंदर्य	15.00	
20	सम्पूर्णयोग सार	10.00	
21	व्यावहारिक साधना		30.00
23	योगाचार	10.00	
24	वन्दन (प्रातः पूजा क्रम)	05.00	

गुजराती पुस्तकें

1.	मृत्यु और पुनर्जन्म	20.00
2.	सकारात्मक सोच की कला	15.00

कैसेट की पूरी सूची के लिए आश्रम से सम्पर्क करें।

स्वामीजी के प्रमुख हिन्दी कैसेट

◆ सच्चा साधक कैसे बनें, चिन्ता से मुक्ति कैसे ◆ मिथ्याभिमान को कैसे दूर करें, सामाजिक संदर्भ में योग साधना ◆ देवी पूजा संदेश ◆ लोनी आश्रम उद्घाटन ◆ अपनी प्रतिभा का विकास कैसे करें ◆ समय का उपयोग कैसे ◆ मन का नियंत्रण कैसे,? ◆ध्यान का अभ्यास कैसे ◆ ईश्वर समर्पण कैसे विकसित करें ◆ चिन्ता कैसे दूर करें ◆ विजयदशमी संदेश ◆ दैवी सम्पत्ति एक परिचय ◆ सहनशीलता कैसे विकसित करें ◆ द्वेष को कैसे दूर करें ◆ अपने जीवन को कैसे समृद्ध बनायें ◆ आपका वास्तविक स्वरूप क्या है ◆ तनाव से मुक्ति कैसे ◆ मुक्ति के महल के चार द्वारपाल ◆ योग क्या है ? ◆ आश्रम भजन एवं प्रातः पूजा ◆ ज्ञानयोग साधना ◆ व्यावहारिक जीवन में साधना कैसे ◆ कर्म योग साधना ◆ साधना क्या और क्यों ◆ साधना कैसे ◆ भक्ति योग साधना ◆ राज योग साधना ◆ और अन्य कैसेट। पूरी सूची के लिए सम्पर्क करें। ◆ प्रत्येक कैसेट का मूल्य 40 रु० मात्र।

English Cassettes

P 2 Insight into Virtue of Patience Strive for Perfection
P 3 Progress and How to Prmote it
P 4 Panchdasi [8 volumes]
P 5 How to Acquire Peace of Mind
P 6 How to Live in Presenee How to see Positive in Others
P 7 How to solve Prpblems
P 8 Overcome Prcrastination Be Practical
P 9 How to Pray
P 10 Purpose of Life
P 11 Psychic Power
R 1 Art of Relaxation / Recreation
R 2 Relaxation Exercises
R 3 Renunciation
R 4 Ramayana
R 5 Raja Ypga [27 Volumes]
S 1 How to Withdraw Senses How to Educate Subconscious
S 2 How to be True Sadhaka How to Develop Surrender to God
S 3 How to Succeed in Life
S 4 How to Reduce Stress in Daily Life Art of Divine Surrender
S 5 Glory of Satsanga Srudy of Scripture
S 6 Spiritualism vs Spirituality Spiritual Path
S 7 Insight into Innerself

(Many More)